श्री.

को/६६

व्यायामज्ञानकोश खंड ८ वा.

विदेशी कसरती

मेजावरील झाड.

संपादक :

ी. दत्तात्रय चिंतामण करंदीकर (मुजुमदार), बी.ए., एल्एल्.बी., बडोदें.

No 44 of 1944/45 Rev- 22 2/45

N.62

श्री.

खंड ८ वा.

संपादक व प्रकाशक

श्री. रा. रा. दत्तात्रय चिंतामण करंदीकर (मुजुमदार),
बी. ए., एलूएलू. बी., बडोदें.

शके १८६६ संवत २०००

सन १९४४.

किंमत ७ रुपये.

या पुस्तकासंबंधानें सर्व हक्क संपादक व प्रकाशक यांनीं
आपणाकडे राखून ठेवले आहेत.

मुद्रक,
रा. कृष्णाजी वामन मराठे,
श्रीरामविजय प्रेस, रावपुरा, बडोदें.
ता. ६ जुलाई सन १९४४

श्री.

व्यायामज्ञानकोश विल्वपत्र.

श्रीमंत दत्तात्रय चिंतामण ऊर्फ आबासाहेब करंदीकर (मुजुमदार), बी.ए., एलएल.बी.
संपादक-व्यायामज्ञानकोश.

श्री.

व्यायामज्ञानकोश खंड ८ वा.

☆

प्रस्तावना.

श्रीकाशीविश्वनाथाच्या कृपेनें आज व्यायामज्ञानकोशाचा विदेशी कसरती या नांवाचा हा ८ वा खंड प्रसिद्ध करण्याचा सुदिन प्राप्त झाला याबद्दल कृतज्ञतापूर्वक आदरानें श्रीस प्रथम वंदन करतों. दिवसानुदिवस हे खंड एकामागून एक नियमित प्रसिद्ध करणें मोठें कठीण होत असल्यानें या पुढील राहिलेलें काम कसें पुरें होईल यासंबंधांत आतां वारंवार ईश्वरस्मरण करून श्रीकाशीविश्वनाथाचेंच सहाय्य या कामीं मागण्याशिवाय गत्यंतर राहिलें नाहीं. तरी हें ईश्वरसहाय्य आम्हास भरपूर मिळून आमचे हातून अंगीकृत कार्य उत्तमप्रकारें शेवटास जावो अशी श्रीविश्वनाथाची आम्ही अनन्यभावानें प्रार्थना करतों.

ग्रंथप्रकाशन म्हणजे कागदांशिवाय होणें नाहींच. गेल्या दोन वर्षांपासून बाजारांत मिळणाऱ्या सर्व जिनसांचे भाव कितीतरी पटीनें वाढल्यामुळें सध्या स्थितींत रहाणाऱ्या मनुष्यास आपलें नित्याचें जीवन कसें नीटरीतीनें निभावून न्यावें याचीच फिकीर येऊन पडली आहे. अशा स्थितींत कागदखरेदी, पुस्तकछपाई, ग्रंथप्रकाशन वगैरे गोष्टींसंबंधांत तर कांहीं बोलतांच येत नाहीं. कागदांचे भाव आठपटीनें वाढलें आहेत. छापखान्यांत लागणाऱ्या शाई वगैरे इतर वस्तूंचे भावहि अगदीं शिगेस पोहचले आहेत. त्यामुळें हा ८ वा खंड प्रसिद्ध करणें फार खर्चाचें काम झालें असल्यास त्यांत नवल नाहीं. तरी या ८ व्या खंडासंबंधांत झालेल्या कामांची व आलेल्या अनुभवांची हकीकत येथें आम्ही वाचकांस निवेदन करीत आहोंत. ती त्यांनीं लक्षांत घेऊन आमच्या अंगीकृत कार्याविषयीं नीटशी कल्पना करावी.

विदेशी कसरती हा या ८ व्या खंडाचा मुख्य विषय आहे. या कसरती जरी विदेशी असल्या तरी विदेशी राज्यकर्त्यांशीं गेलीं सुमारें १५० वर्षेंपर्यंत आपला परिचय होत गेल्यानें त्या कसरतींतील बऱ्याचशा कसरती व त्यांचे प्रकार आपले इकडील निरनिराळ्या व्यायामसंस्थांतून नित्याच्या कार्यक्रमांत समाविष्ट झाले आहेत. तथापि त्या कसरतींचीं सविस्तर माहिती देणारीं पुस्तकें मात्र मराठी भाषेंत अद्यापि प्रसिद्ध झालेलीं नाहींत. अशी या दीर्घपरिचित विदेशी कसरतींची स्थिति असल्यानें त्यांविषयींची माहिती शक्य तितकी संपूर्ण देतां यावी अशा उद्देशानें ती आम्हांस मोठ्या प्रयत्नानें एकत्र करावी लागली. त्याच

कारणानें फोटोंची संख्या वाढली व खर्चाचें प्रमाणहि कल्पनेबाहेर गेलें. खर्चाच्या भीतीनें हा खंड नियमित कसा प्रसिद्ध होतो याबद्दल गेल्या वर्षांतील कित्येक महिनेपर्यंत आम्हांस चिंता वाटत होती. तथापि आमच्या उदार आश्रयदात्यांनीं आतांपर्यंत आम्हांस जी वेळोवेळीं सढळ हातानें मदत देऊन ठेवली आहे तिच्याच सहाय्यानें आम्ही या चिंतेंतूनहि सहीसलामत पार पडलों व हा ८ वा खंड प्रसिद्ध करूं शकलों, याबद्दल आम्ही आमच्या आश्रयदात्यांचे कृतज्ञतापूर्वक आभार मानतों.

विदेशी कसरतींसंबंधांत निरनिराळ्या व्यायामप्रकारांची यथासांग माहिती देण्यांत आमचे मित्र रा. विष्णु मार्तंड डिंगरे यांचीच मुख्य मदत झाली आहे. रोमन रिंगसूसारख्या कांहीं विषयांची माहिती पुणें येथील महाराष्ट्र व्यायामशाळेचे शिक्षक रा. पां. वि. वझे यांनीं लिहून दिली आहे. तसेंच श्री. नानासाहेब बिवलकर यांनीं दोरांच्या कसरतींच्या कांहीं प्रकारांची माहिती लिहून आम्हांस मदत केली आहे. तसेंच उज्जैन व लष्कर येथील व्यायामशाळेंतील कांहीं मंडळींनींहि लेखनसहाय्य केलें आहे. या कसरतींसंबंधांत पुष्कळसे फोटो घ्यावे लागले. या कामीं रा. वझे मास्तर यांनीं फार चांगलें सहाय्य केलें. त्यांनीं स्वतःचे शेंकडों फोटो घेववून तर दिलेच, पण त्याचबरोबर त्यांनीं आपल्या व्यायामशाळेंतील अनेक विद्यार्थ्यांस आमचे मदतीस घेऊन त्यांचेहि असंख्य फोटो घेण्याची सवड करून दिली. हे फोटो घेण्यासाठीं जागा, कसरतीचें सामान वगैरे अनेक गोष्टी अवश्यक असतात. परंतु पुणें येथील श्री. सरदार बाबासाहेब बिवलकर व त्यांचे पुत्र श्री. नानासाहेब या उभयतां पितापुत्रांनीं, या कामीं कित्येक दिवसपर्यंत काम चाललें असतां, या बाबतींत कोणत्याहि गोष्टीची उणीव भासूं दिली नाहीं. त्यांच्या शनिवार पेठेंतील वाड्यानजीकच्या मोतीबागेंत हे फोटो घेण्याची मुद्दाम व्यवस्था करण्यांत आली होती व हें काम सारखें एक महिनाभर चालू होतें. या मदतीचे अभावीं असले फोटो घेतां येणें शक्य झालें नसतें. सरदार बिवलकर यांनीं यापूर्वी व्यायामज्ञानकोशाचे कार्यास हजारों रुपयांची आर्थिक मदत दिलेली आमचे व्यायामप्रिय वाचकांस माहित आहेच. त्यांत अशी सवड करून दिल्यानें व केव्हां केव्हां तर श्री. नानासाहेबांनीं स्वतःच कांहीं कसरतींचीं कामें करून त्यांचे फोटो घेण्यास मदत केल्यानें या ८ व्या खंडाच्या प्रकाशनाचें काम सुलभ होऊं शकलें हें येथें सांगणें अवश्य आहे.

या ८ व्या खंडांतील कांहीं विषयांची माहिती व फोटो आम्हांस अनेक इंग्रजी पुस्तकांतून व मासिकांतून एकत्र करावी लागली, तरी त्याबद्दल आम्ही या पुस्तकांतील व मासिकांतील निरनिराळ्या लेखकांचे आभारी आहोंत. तसेंच या खंडांतील मॅटवर्क ॲन्ड टंब्लिंग, दोन झुल्यांवरील उड्या वगैरे अनेक विषय नीटरीतीनें लिहून काढण्याचे कामीं आम्हास आमचे जुने स्नेही रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे यांचा फार मोठा उपयोग झाला हें सांगण्यास आनंद वाटतो. आमचे सुहृद रा. शंकरराव गोपाळ डोंगरे यांनीं

लेखकांकडून आलेले लेख व्यवस्थित करून देण्याचे कामीं व छापखान्याकडून आलेलीं सर्व प्रुफें तपासण्याचे कामीं जी मदत केली ती आम्ही केव्हांहि विसरणार नाहीं.

महर्गता फारच वाढली असली तरी या ८ व्या खंडाच्या छपाईचें काम रा. कृष्णराव वामन मराठे यांनीं यापूर्वीच्याच भावानें मोठें सुबक करून दिलें. तसेंच या अंकासाठीं लागणाऱ्या फोटोंचे प्रोसेस ब्लॉक्स, श्रीराम प्रोसेस वर्क्सचे मालक रा. शंकरराव धोंडदेव विद्वांस यांनीं स्वस्त्या दरानें वेळचेवेळेवर करून दिले. रा. मराठे व रा. विद्वांस यांची याच प्रकारची मदत आम्हांस प्रथम खंडापासून वेळोवेळीं होत गेल्यानें आम्ही येथपर्यंतचा हा ८ व्या खंडाचा पल्ला गाठूं शकलों व पुढील राहिलेलें कामहि आम्ही त्यांच्याच बळावर नीटरीतीनें पुरें करूं अशी आम्ही उमेद बाळगतों.

या ८ व्या खंडाचे कामीं मदत करणाऱ्या आमच्या इतर सहकारी मित्रांचा उल्लेख करणें येथें क्रमप्राप्तच आहे. रा. रामचंद्र चिंतामण भावे, रा. वासुदेव परशुराम अभ्यंकर व चि. रा. नारायणराव मुजुमदार यांनीं आम्हांस अनेक प्रकारचें लेखन सहाय्य केलें. या खंडांतील विषयांची सूची करणें सोयीचें नसल्यानें ती दिली नाहीं; पण अनुक्रमणिका मात्र विषयवार विस्तृत दिली आहे. तसेंच फोटो घेणें, चित्रांची निवड करणें, कोशरचनेसंबंधांत उपयुक्त सूचना करणें, ब्लॉक करण्यासाठीं फोटो व्यवस्थितरीतीनें चिकटवून देणें व ब्लॉक व छपाई वेळचे वेळेवर काळजीपूर्वक करून घेणें असलीं जिकिरीचीं कामें सौ. लक्ष्मीबाई मुजुमदार यांनीं त्यांच्या नेहमीच्या उत्साहानें व टापटिपीनें केलीं. विदेशी कसरतीसंबंधांतील क्रीडापटु प्रो. एकनाथ विष्णु दडपे यांनीं या खंडासाठीं आरंभींचे 'दोन शब्द' मोठ्या मार्मिकतेनें लिहून दिले आहेत. तरी या सर्व सहकारी कार्यकर्त्यांना आयुरारोग्य देऊन त्यांचें सहाय्य आम्हास आमचे व्यायामकार्यांत निरंतर मिळत राहो अशी आम्ही श्रीकाशीविश्वनाथांची प्रार्थना करतों.

प्रस्तावना संपविण्यापूर्वीं गेल्या सालीं आमचे कार्यास आश्रय मिळवून देऊन आर्थिक मदत कोणी कशी केली तें येथें सांगून ठेवणें आवश्यक वाटतें. सांगली येथील गजानन मिलचे व्यायामप्रेमी मालक रा. विष्णु रामचंद्र वेलणकर यांनीं मराठी व्यायामज्ञानकोशाचे एकंदर २० सेट खपवून देण्याचे कामीं केलेली मदत कधींहि विसरणें शक्य नाहीं अशा प्रकारची आर्थिक मदत केली आहे. तसेंच कोल्हापूर दरबारनें यापूर्वीं प्रथम खंडापासून दिलेला ४० प्रतींचा आश्रय बदललेल्या परिस्थितींतहि तसाच पुढें चालू ठेवून आम्हांस उपकृत केलें आहे.

यापुढील नववा खंड 'विदेशी मेहनती' संबंधाचा असून त्यापुढील दहावा खंड 'शर्यती' बद्दलचा आहे. या दोन्ही खंडांत येणाऱ्या मजकुरापैकीं निमा अधिक मजकूर, फोटो व चित्रें आमचे जवळ प्रसिद्धीसाठीं तयार आहेत. इतर मजकूरहि थोड्या प्रयत्नानें वेळचेवेळीं मिळेल असा आहे. उणीव असेल तर ती फक्त कोशाचे कामीं उपयोगी पडण्या-

सारख्या चांगल्या कागदाचीच आहे. त्यासाठीं प्रयत्न चालू आहेत. अगाऊ रकमा देऊन ठेवल्या आहेत. आश्वासनें मिळालीं आहेत. आतांपर्यंतचे व्यायामज्ञानकोशाचें ८ खंडाचे कार्य सुलभपणें आमचे हातून करून घेणारे श्रीकाशीविश्वनाथ ही कागदाची उणीव दूर करून आमचे हातून एकंदर कार्य यापुढेंहि असेंच पूर्ण करून घेतील असा भरंवसा वाटतो. तरी पुनः एकदां त्या श्रीकाशीविश्वनाथाचे चरणीं प्रेमळ भावानें वंदन करून ही प्रस्तावना संपवितों.

रावपुरा, बडोदें.
गुरुवार, ता. ६ जुलाई, सन १९४४.
आषाढ शुक्ल १५, शके १८६६.

व्यायामसेवक,
दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार

श्री.

व्यायामज्ञानकोश खंड ८ वा

विदेशी कसरती

अनुक्रमणिका

विषय पृष्ठ

१ जोडदंड-(पॅरललबार)-उपोद्‌घात (ले. कै. प्रो. ना. का. आपटे) १-५

२ जोडदंड-पॅरललबार-उडी क्रमांक १ तें १३७-(ले. रा. वि. मा. डिंगरे)

साधे जोर, एकहाती, दोनहाती मागच्या पुढच्या चाली, झोक्याची उडी व चाल, खालचा गडगडा, घाणा फिरणें, घोडेबैठक, तराजूचे जोर, अर्धोत्तोल व त्याच्या चाली, पाय हलवून पुढचे मागचे पलटे, पाय बदलून तोंड फिरविणें, खांद्याची चाल, पाय अडकवून वर उठणें, पुढचे व मागचे गडगडे, अर्धोत्तोलाचे पलटे, बारच्या मधली उडी, झटक्यानें वर जाणें (अपस्टार्ट), सावकाश वर जाणें, लोंबते पाय ठेवून एकेरी दुहेरी चाली, शरीर झोंकून फिरणें, बाहेरून एक पाय काढणें (वन लेग कट), बाजूचा ताजवा, पूर्णोत्तोलाच्या चाली व पलटे, मांडी घालून पूर्णोत्तोल (चाली व पलटे), मर्कटासनाचा उत्तोल, बाजूंनीं पाय काढणें, हात वांकवून चाली व जोर काढणें, उत्तोलांचे कट, घोड्यावर बसणें, कोपरावरील उत्तोल, लोंबकळून जोर काढणें व एकहाती दुहाती पुढच्या मागच्या चाली, पाय लोंबते व हात वांकलेले ठेवून जोर व चाली, उलटा ताजवा व जोर, बाजूवरील व एका मांडीचा उत्तोल, दाबून वर जाणें, एक व दोन हातांचे ताजवे, कमान, विंचवाच्या विविध चाली, हातपाय ताठ ठेवून वर जाणें, एका पायाच्या व दोन पायांच्या कुकुटासनाच्या चाली, अर्धोत्तोलाचा पायाचा पलटा, पाय काढून बार धरणें, मागचा कट, कोपराचा गडगडा, पायांचा ताजवा, मागच्या पुढच्या उड्या, खांद्याचा व दंडावरील ताजवा, पोटरीची उडी, शरीर झोकून मागची उडी, मागें पुढें पायांचा उत्तोल, बारच्या मधून फिरणें, पाय फांकून उत्तोल, दंडावरील तोल व त्याच्या चाली, हातपाय न वांकवितां वर जाणें व ते वांकवून फिरणें, पाय वर करून चाली, पाठीचा ताजवा, एका बारवरील पूर्णोत्तोलाचे व अर्धोत्तोलाचे कट व चाली, हातावरील ताजवा (प्लॅन्क) व त्याच्या चाली, घसरपट्टा, बेडूकउडी व चाली, एकदम खालीं येणें, टाळीची उडी, शिवाशिवी. ६-११७

विषय	पृष्ठ

३ आडवा दंड–हॉरिझॉन्टल बार–उपोद्घात (ले. प्रो. ए. वि. दडपे) ११८–१२३

४ आडवा दंड–हॉरिझॉन्टल बार–उडी क्रमांक १ तें १०३ (ले. रा. वि. मा. डिंगरे)

बार धरणें, शरीर वर उचलणें, बाजूच्या चाली, उलट्या हातानें बार धरणें व चाली, हातांमधून पाय घालून वर चढणें, एका पायाच्या फिरकी, हातांच्या बाजूंनीं पाय घालून वर चढणें, पायांनीं लोंबकळून झोक्यानें व झोक्याशिवाय उड्या घेणें, पायांच्या व हातांच्या पुढील व मागील फिरकी, टांचा लावून खालीं उडी घेणें, एका हाताची फिरकी, घोडाफिरकी, हातपाय बारवर, मध्यें, पुढें, बाहेर व खालीं लावून फिरकी, हातांनीं पाय धरून फिरकी व व मोकळ्या हाताची फिरकी, झोंका घेऊन पुढें उडी टाकणें, पावलांवर लोंबकळणें, वर बसून मागें उडी, सावकाश वर जाणें, झोक्यानें वर जाणें, बाजूंस पाय टाकून वळणें, आखूड फिरकी, हातांच्या मधून सावकाश वर जाणें व शरीर फेंकणें, बगलेची फिरकी, कोपर लावून वर जाणें, कमरेची फिरकी, फक्त दोन पायांची फिरकी, फिरकीचा पलटा, एकाहातानें सावकाश वर जाणें, कमान, हिसका (जर्क), बगलेंत बार घेणें, माकड उडीनें वर जाणें, उलटसुलट हात टेवून पायांची फिरकी, कोपरांच्या लवणींत बार घेऊन उडी, बाजूला पाय लावून वर जाणें, एक व दोन पायांचे बाजूचे व अधात्तोलाचे पलटे, कंबरेच्या हिसक्याची उडी, पाय वर टेकून पुढें उडी व पलटा, वरून पाय ओढणें (ड्रॅग औट), वरून पाय ओढणें व धरणें, लांब हाताच्या फिरकी, एका हाताचा ताजवा, गिरकीची व गुडध्याची उडी, गुडघ्यांत बार घेऊन मागें उडी, टांचेचा झटका, अर्धोत्तोल करून वर जाणें (प्रेस), पूर्णोत्तोलाचा कट १२४–१९७

५ कड्यांचा झुला–रोमन रिंगस्–उडी क्रमांक १ तें ३०–(ले. रा. पां. वि. वझे)

उपोद्घात, पकड, शरीर वर ओढणें, हात लांब करणें, कोपरें वर करून रहाणें, हातांवर रहाणें, पायांचा शरीराशीं काटकोन करून रहाणें (एल फॉर्म), हात लांब करणें, शरीर वळवून एका हातावर रहाणें, अर्धोत्तोल व ताजवा, पूर्णोत्तोल व ताजवा, हात वळवून मागचे बाजूनें वर जाणें (लिव्हर प्रेस), बॅलन्स प्रेस, एका हातावर तोल धरून खालीं घसरणें, एका व दोन हातांचे मागचे पुढचे ताजवे, कोपरांवरील तोल, हात फांकून लोंबकळणें (टी बॅलन्स), पूर्णोत्तोल करून हात फांकणें, मागचा दोन्ही हातांचा खालील ताजवा करून वर ओढणें, मागचे व पुढचे ताजवे, कोलांटी (कट) १९८–२२९

विषय पृष्ठ

६ गदेल्यावरील गुलाट्या, कोलांट उड्या वगैरे कसरतींचीं कामें–मॅटवर्क ॲन्ड टंब्लिंग–(ले. रा. ल. ना. सप्रे)

उपोद्घात, गुलाट (फ्रंट ॲन्ड बॅकवर्ड रोल) पुढची व मागची, सुळकी उडी घेऊन गुलाट (डाइव्ह ॲन्ड रोल), निजून गुलाट (स्नॅप अप), हात व डोकें टेकून गुलाट (हॅन्ड ॲन्ड हॅन्ड स्प्रिंग), मागील गुलाट करून डोक्यावरील तोल (बॅक रोल टू हेड बॅलन्स), हात टेकून पुढील व मागील गुलाट (हॅन्ड स्प्रिंग, फॉर्वर्ड ॲन्ड बॅकवर्ड), डोक्याची गुलाट (हेड स्प्रिंग), कोल्हांट उडी पुढची व मागची (सॉमरसॉल्ट बॅकवर्ड व फॉर्वर्ड), सुळक्या उडीची गुलाट (फ्लाय स्प्रिंग), सुळक्या उडीची मागची गुलाट (फ्लिपफ्लॉप), झटक्याचे उभें रहाणें (अपस्टार्ट ऑर्डिनरी, स्टिल ॲन्ड ड्रॉप बॅक), रहाट (डबल रोल ॲन्ड पुल ओव्हर), गुडघ्यांवर हात ठेवून गुलाट (नी शोल्डर स्प्रिंग), पायांवरील पुढची व मागची गुलाट (फॉरवर्ड ॲन्ड बॅकवर्ड रोल), मानेवरील गुलाट, खांद्यावरील गुलाट, डोक्यावरून उडी मारणें (व्हॉलटिंग फॉरवर्ड ॲन्ड बॅकवर्ड), हाताची गुलाट, खांद्यांवर उभें राहून गुलाट (स्प्रिंग फॉरवर्ड), मागील व पुढील कोल्हांट उड्या (बॅक वर्ड ॲन्ड फॉरवर्ड सॉमरसॉल्ट), कमरेस पाय बांधून गुलाट, पायांमधून जोडीदारास फेंकणें व त्यानें गुलाट घेऊन उभें रहाणें (टॉस बिट्विन लेग्ज), डोक्यावरून फेकणें व त्यानें गुलाट घेऊन उभें रहाणें (हेड थ्रो), डोक्यावरून मागें फेंकणें (टॉस ओव्हर हेड), पाठीवरून मागें फेंकणें ...२३०–२७५

७ लाकडी घोडा साधा–उडी क्रमांक १ तें १९–(ले. रा. वि. मा. डिंगरे)

उपोद्घात, आडव्या व उभ्या घोड्यांवरून, हातांच्या मधून व बाजूनें पाय काढून उडी टाकणें, दोन्ही हातांच्या बाजूचा व मधला कट करणें, आडव्या व उभ्या घोड्यांवर अर्धोत्तोल करून उडी व कट, आडव्या व उभ्या घोड्यांवर पूर्णोत्तोल करून कट, ताजवा व कोलांटी, उभ्या घोड्यावरील कातर उडी २७६–२९५

८ लाकडी घोडा कड्यांचा–उडी क्रमांक १ तें १९–(ले. रा. वि. मा. डिंगरे)

उपोद्घात, हातांमधून शरीर काढून उडी, हातांमधून व बाजूनें एक व दोन्ही पाय काढून उडी, हातांवर भार देऊन व एक हात व पाय लांब करून उडी, एका हातावर भार देऊन समोरची उडी, कंबरेंतील काटकोनाचा उत्तोल, अर्धोत्तोल, पूर्णोत्तोल, हातांबाहेरून पाय काढून उडी, उजवा, डावा व समोरील ताजवा (फ्लॅन्क), मांडी घालून, पाय मागें पुढें करून व

विषय पृष्ठ

कंबर वांकवून पूर्णोत्तोल, अर्धोत्तोलाचा व पूर्णोत्तोलाचा कट, शरीर वर ओढणें (प्रेस), हात न वांकवितां मधून अंग काढणें २९६–३११

९ उडणें, व्हॉल्टिंग–उडी क्रमांक १ तें ४–(ले. रा. वि. मा. डिंगरे)
दोन्ही हातांनीं फाटक धरून बाजूनें, मधून व दोन्ही पाय दोन्ही बाजूंनीं काढून उडी, एका हातावर जोर देऊन उडी ३१२–३१५

१० दांड्याचा स्थिर, एकेरी व जोड झुला–ट्रॅपीझ–उडी क्रमांक १ तें १०–(ले. रा. ग. के. नावलेकर)
उपोद्घात, साधा व गुडघ्यांवरील तोल, गुडघ्यांवरील तोलानें पायांतील रुमाल घेणें, समोरासमोर हात धरून तोल, एकामागें एक उभें राहून तोल, दोघांनीं समोरासमोर पट्टा धरून तोल, दोघांचा एका हाताचा उत्तोल, कमान करून तोल, पूर्णोत्तोल, तो दुसऱ्यानें धरून ठेवणें ३१६–३२३

११ दांड्याचा स्थिर जोड झुला–उडी क्रमांक १ तें १३–(ले. रा. पां. वि. वझे)
वर बसणें, दोरावर व दांड्यावर कमान करणें, एकावर दुसऱ्यानें पडून एक हात व एक पायावर लोंबकळणें, पाठीला पाठ लावून लोंबकळणें, एकानें वरून खालीं येणें, बगलेंत पाय बांधून लोंबकळणें, पायांचा फरारा, हातापायांवर लोंबकळणें, पाय धरून झटक्यानें खालीं येणें, दांड्यावरील लोंबकळतें झाड ३२४–३३०

१२ हलत्या झुल्यावरील (स्विंग ट्रॅपीझ) कामें–उडी क्रमांक १ तें १०–(ले. रा. पु. बा. टेंबे)
उपोद्घात, झुला धरणें, झोका घेणें, टांच लावून खालीं उडी मारणें, गुडघ्याच्या लवणींत झुला दाबून खालीं उडी घेणें, हिसक्यानें वर जाणें, दोन्ही हातांमधून अंग काढणें, थापेची उडी, हातानें धरल्याशिवाय तोल, कट करून खालीं येणें, फ्लॅक (फळा) ३३१–३३९

१३ दोन झुल्यांवरील उड्या, फ्लाइंग ट्रॅपीझ–(ले. रा. ल. ना. सप्रे)
उपोद्घात, प्राथमिक मेहनती, एका झुलत्या ट्रॅपीझवरील कामें, अर्धफिरकी, झुला डोक्यावर फेंकून समोरचा झुला धरणें, गुलांट उडी, एकावर बसून दुसऱ्या झुल्यावर जाणें, पाय झोंकणें, झुल्यावरून उडी घेणें, पायांची उडी, मागची उडी, कोलांट उडी ३४०–३५९

१२ शिडी–ब्रिज लॅडर–उडी क्रमांक १ तें ३४–(ले. रा. रा. वि. गुंफेकर)

पृष्ठ

विषय

उपोद्घात, शिडीस लोंबकळणें, जोर काढणें, वरची एकहाती चाल, हात वांकवून वरची एकहाती चाल, बाजूच्या एकहाती व दोनहाती चाली, शिडीवरून चालणें, दांडे धरून बाजूची चाल, पाय अडकवून मागची पुढची चाल, दांडा धरून एकहाती पुढची चाल, हातांवर पाय टाकून लोंबकळणें, पाय हलवून बाजूची चाल, पाय समोर ठेवून एकहाती चाल, दांडा धरून व पाय समोर ठेवून पुढची एकहाती चाल, दांड्यावरील अर्धोत्तोलाच्या व पूर्णोत्तोलाच्या चाली ३६०–३७३

१३ दोरांची शिडी–रोप लॅडर–(ले. रा. पां. वि. वझे) ३७४–३७५

१४ गांठींचा दोर–नॉटेड रोप (,, ,, ,,) ३७५–३७७

१५ उभा एकेरी दोर-व्हर्टिकल रोप–उडी क्रमांक १ तें ११–(ले. श्री. ना. वि. त्रिवलकर)

उपोद्घात, गुडघ्यांत दाबून वर चढणें, पायांत धरून वर चढणें, पाय लावल्याशिवाय वर चढणें, एका पायावर थांबत वर चढणें, दोन्ही पाय वर करून रहाणें, दोन्ही पायांचा फरारा, समोर पाय ठेवून, खालीं डोकें व वर पाय करून व लांब हातानें वर चढणें ३७८–३८७

१६ तिरपा एकेरी दोर–इन्क्लाइन्डरोप–उडी क्रमांक १ तें ५–(ले. सा. वि. भी. विपट) ...३८८–३९१

उपोद्घात, साधें, पाय लावून व पाय वर करून वर जाणें

१७ दुहेरी दोर–डबल रोप–उडी क्रमांक १ तें ७ (ले. रा. पां. वि. वझे)

उपोद्घात, पाय लोंबकळते ठेवून चढणें, मागचा व पुढचा ताजवा, पूर्णोत्तोल, पाय फांकून व समोर ठेवून, खालीं डोकें व वर पाय करून आणि हात सरळ ठेवून, खालीं डोकें व वर पाय करून आणि हात वांकवून चढणें.३९२–३९९

१८ झटक्याचा तोल–चेक बॅलेन्स–उडी क्रमांक १–(ले. रा. रा. वि. गुंफेकर) ४००–४०१

झटक्यानें पूर्णोत्तोल करणें

१९ तुळई–बीम–उडी क्रमांक १ तें ३–(ले. श्री. ना. वि. त्रिवलकर) ४०२–४०५

उपोद्घात, तुळईवर चढणें, उभें रहाणें व चालणें

२० कोलांट उड्या–टंब्लिंग–उडी क्रमांक १ तें ८–(ले. रा. रा. वि. गुंफेकर)

हात मागें टेकून, अद्धर, बाजूची व पूर्णोत्तोलाची कोलांटी, एकावरून दुसऱ्यानें कोलांटी घेणें, समोरासमोर दोघांची कोलांट उडी ४०६–४११

विषय पृष्ठ

२१ **दोघांच्या तोलांचीं कामें**–उडी क्रमांक १ तें २१–(ले. रा वि. मा. डिंगरे)
उपोद्घात, दोन्ही हातांमधून उडी, गुडघ्यांवर उभें राहून समोर तोंड करून पूर्णोत्तोल, पाठीकडून हातांवरील पूर्णोत्तोल, पुढून खालीं उतरणें, पुढें उताणें पडून पूर्णोत्तोल, हातांवर हात ठेवून तोल, गुडघ्यांवर उभें राहून पाठीकडून पूर्णोत्तोल, जमिनीवर उभें राहून, जमिनीवर उताणें पडून व उताणें पडणाराच्या हातांवर पूर्णोत्तोल, पूर्णोत्तोलाची कोलांटी, बसलेल्या गड्याच्या डोक्यावर एका हाताचा ताजवा व पूर्णोत्तोल, लांब केलेल्या हातांवरील व लहान मुलाचे पायांवरील पूर्णोत्तोल, उभा असलेल्या गड्याचे डोक्यावर एका हाताचा ताजवा, हातांवर डोकें ठेवून उत्तोल, खालीं वांकून उलट केलेल्या हातांवरील व कमान करणाऱ्या मुलाचे पायांवर हात ठेवून पूर्णोतोल ...४१२–४२९

२२ **तिघांच्या तोलांचीं कामें**–प्रकार १ तें १०-(ले. रा. न. क. चिवरे) ...४३०–४३३

२३ **गडगड्यावरील तोल–रोलर बॅलन्स**–उडी क्रमांक १ तें ११–(ले. रा. वा. भा. लोखंडे)
गडगड्यावर उभें रहाणें, एका गड्यास मांडीवर घेऊन उत्तोल, एका गड्यास खांद्यावर निजवून उत्तोल, एका मुलास मांडीवर एक पाय व मानेवर एक पाय असा उभा करून तोल, खांद्यावर एका मुलास किंवा दोन मुलांस घेऊन तोल, गडगड्यावरील व त्यावर मेज ठेवून तोल, त्या मेजावरील कौशल्याचीं कामें, त्यावरील दोघांचा तोल व बाटल्यांवरील मेजावर गड-गड्याचा तोल ४३४–४४३

२३ **कसरतींचीं झाडें–पिरॅमिडस्**–(ले. श्री. द. चिं. मुजुमदार)
उपोद्घात, चित्रें–खुर्चीवरील झाडें, मेजावरील व खुर्चीवरील झाडें, मेजावरील झाडें, जमिनीवरील झाडें ४४४–४५४

श्री.

व्यायामज्ञानकोश खंड ८ वा.

विदेशी कसरतींचीं पुस्तकें

(1) जोडदंड (Parallel Bar) भाग १ ला. ले. प्रो. नारायण काशीनाथ आपटे, एम.एस्सी., बडोदें. प्रकाशक रा. धों. ना. विद्वांस, संपादक 'व्यायाम', रावपुरा, बडोदें. किंमत १० आणे (सन १९२८).

(2) आडवा दंड (Horizontal Bar) भाग १ ला. ले. रा. एकनाथ विष्णु दडपे, एम्.ए. प्रकाशक रा. धों. ना. विद्वांस, संपादक 'व्यायाम', रावपुरा, बडोदें. किंमत १० आणे (सन १९२६).

(3) **Parallel Bar exercises** by Staff-Sergt. Moss. Published by Athletic Publications Ltd., Link House, 300-304 Gray's Inn Rd., London, W. C. I. Price 1/6.

(4) **Tricks and Exercises on the Horizontal Bar** by Arthur Dimmock. Published by Gale and Polden Ltd., London. Price 1/-.

(5) **'100 Exercises on the Parallel Bar'** by Arthur Dimmock. Published by Gale and Polden Ltd., London. Price 1/-.

(6) **Rings** by Percy Bickerdike, Link House 4-8 Greville St., London, E. C. I. Price 2/-.

(7) **Vaulting** by Percy Bickerdike, Link House 4-8, Greville St., London, E. C. I. Price 2/-.

(8) **The Bridge Ladder** by Percy Bickerdike, Link House 4-8, Greville St., London, E. C. I. Price 2/-.

(9) **Rope Climbing** by Percy Bickerdike, Link House 4-8, Greville St., London, E. C. I. Price 2/-.

(10) **Practical Acrobatics** by Bertram S. Ash., Link House, London. Price 2/6.

(11) **Horizontal Bar Exercises** by Staff-Sergt. Moss. Link House, London. Price 1/6.

(12) **Tubling Tricks for Exercise and Entertainment** by Uncle Bob, Link House, London. Price 1/6.

(13) **Pyramids for Gymnastic Displays** by Percy Bickerdike, Link House, London. Price 1/6.

(14) **Gymnastic Pyramids** by Thomas H. Hawtin. Oxford–University Press. Price Rs. 2/.

(15) **The Vaulting Horse and how to use it** by Guy M. Cambell, Published by Gale and Polden, London. E. C. 4. Price 1/–.

(16) **Tubling and Hand Balancing** by Charles Macmahon, Walnut Bilg. 727–727, Walnut St., Philadelphia, Pa. (U. S. A.)

(17) **Modern Gymnastic Exercises** by A. & E. Alexander. Published by George Phillip & Sons, 32 Fleet Street, London, E. C. Price Rs. 0–12–0.

(18) **Gymnastics** by A. F. Jenkin. The All England Series, London. Price 2/–.

(19) **Gymnastic Competition and Display Exercises.** The All England Series, London. Price 1/–.

(20) **Gymnastic** Nomenclature. Association Press, New York, 347 Madison Avenue. Price Dollar 1/25.

(21) **The Modern Gymnast** by Charles Spencer. Published by Frederick Warne & Co., Bedford Street, Covent Garden. Price 1/–.

(22) **Elementary Gymnastics.** Frederick Warne & Co., Covent Garden. Price –/6.

(23) **Vaulting and Agility** by Stanley Wilson. Pub. by George Allen & Unwin Ltd., London. Price 4/6.

(24) **Primary Gymnastics** by Nicls. Bukh. Pub. by Methuen & Co. Ltd., London. Price 6/6.

(25) **'Fun Through Agility' Tumbling Course.** G. Weyer. Price 12/6. Chas. T. Travar. Depp. S. M. 17, Penford St., Cumberwell, London, Ses.

श्री.

व्यायामज्ञानकोश योजना

खंडाची विभागणी

(१) देशी खेळ–हुतुतु, खोखो वगैरे. खंड १ ला. चित्रें ३७१
(२) देशी मर्दानी खेळ–कुस्ती, बिनोट वगैरे. खंड २ रा. चित्रें ७६१
(३) देशी कसरती–मल्लखांब, हत्यारें वगैरे. खंड ३ रा. चित्रें १२००
(४) देशी मेहनती–दंड, बैठक वगैरे. खंड ४ था. चित्रें १०७०
(५) स्वास्थ्यविचार–आरोग्यशास्त्र, शरीरशास्त्र वगैरे. खंड ५ वा. चित्रें २५०
(६) विदेशी खेळ–क्रिकेट, फुटबॉल वगैरे. खंड ६ वा. चित्रें ३४४
(७) विदेशी मर्दानी खेळ–फेन्सींग, जुजुत्सु वगैरे. खंड ७ वा. चित्रें ३२९
(८) विदेशी कसरती–पॅरललबार, रोमनरिंगस् वगैरे. खंड ८ वा. चित्रें ९१०
(९) विदेशी मेहनती–बारबेल्स, डंबेल्स वगैरे. खंड ९ वा.
(१०) देशी विदेशी–शर्यती–उंच उडी, लांब उडी वगैरे. खंड १० वा.

रचना

व्यायाम करण्याचे हेतूंस अनुसरून विभाग–वर्गीकरण खालीं दिल्याप्रमाणें केलें आहे.

(१) करमणूक खेळ–आट्यापाट्या, क्रिकेट वगैरे.
(२) सामनेवाल्याचा पराजय करणें–मर्दानी खेळ–कुस्ती, बॉक्सिंग वगैरे.
(३) शरीर तयार करणें–मेहनत–दंड, डंबेल्स वगैरे.
(४) शरिरावर ताबा मिळविणें–कसरती–मल्लखांब, पॅरललबार वगैरे.
(५) परीक्षा–मर्दानी–उंच उडी, तारेवर चालणें, छातीवर हत्ती उभा करणें वगैरे.

श्री.

व्यायामज्ञानकोश खंड ८ वा

कसरती खेळ-विदेशी

दोन शब्द

☆

[लेखक : प्रो. एकनाथ विष्णु दडपे, एम्.ए.,टी.डी. (लंडन), बडोदें.]

व्यायाम-ज्ञानकोशांत एकंदर व्यायामाचे पांच प्रकार द्यावयाचे आहेत. त्यांत (१) खेळ-देशी व विदेशी, (२) मर्दानी खेळ-देशी व विदेशी, (३) कसरती खेळ-देशी व (४) मेहनती खेळ-देशी गेल्या सात खंडांत येऊन गेले आहेत. कसरती खेळ-विदेशी या खंडांत अंतर्भूत करावयाचे आहेत व पुढें मेहनती खेळ-विदेशी नववे खंडांत येतील. (५) शर्यती खेळांचा समावेश १० वे खंडांत व्हावयाचा आहे. तरी ह्या सर्व खेळांत विदेशी कसरती खेळांचें वैशिष्ट्य काय आहे हा प्रस्तुत ८ वे खंडाचा विषय आहे. यासाठीं प्रथम सर्व खेळांकडे विहंगमदृष्टीनें पाहून मग प्रस्तुत विषयाकडे वळूं.

खेळ मनुष्यास हवे; कारण मनुष्याला त्यांत गंमत वाटते व त्यामुळें त्याला न कळत व्यायामहि होतो. खेळानें मनोरंजन होतें. मनुष्य दिवसभर काबाडकष्ट अगर दुसरे व्यवसाय पोटासाठीं करतो, पण त्यानंतर दिवसाचा शीण उतरविण्यासाठीं कांहीं तरी आवडती गोष्ट करण्याकडे त्याची प्रवृत्ति होते व ती प्रवृत्ति जर खेळांकडे झाली तर "एक पंथ और दो काज" ह्या न्यायानें मनोरंजन व व्यायाम या दोहोंचेहि फायदे त्याच्या पदरांत पडतील, ह्या उद्देशानें, खेळांचें महत्त्व आहे. खेळानें सर्वांगीण व्यायाम तर मिळतोच पण तदनुषंगानें इतर सामाजिक गुणांचाहि परिपोष होतो; कारण, खेळ खेळण्यास इतर साथीदारांची जरूर लागते. खेळ लहानांपासून वृद्धांपर्यंत निरबाधपणें खेळतां येणें शक्य आहे. त्याचें वर्णन पहिल्या खंडांत येऊन गेलें आहेच.

मर्दानी खेळांनाहि इतर साथीदारांची जरूर असतेच, पण 'मर्दानी' ह्या शब्दाचा अर्थ 'मर्द' शब्दावर अवलंबून आहे. मनुष्य 'मर्द' अमुक एक काळापर्यंतच असूं शकतो. 'मर्द' म्हटला म्हणजे शक्ति व युक्ति ह्यांची जोड असलीच पाहिजे. नाहींतर तो मर्द यशस्वी कसा होईल ! साधारणपणें शक्ति वृद्धापकाळापर्यंत टिकूं शकते. ती टिकविणाराचें वयोमान त्याच्या नियमित खाण्यापिण्यांवर व वैयक्तिक व्यायामावर अवलंबून राहील. ह्यांत कुस्ती, बॉक्सिंग वगैरेंसारख्या द्वंद्व खेळांचा प्रामुख्यानें समावेश होतो. ह्या खेळांचें नित्य सेवन मनुष्य वयाच्या ४० वर्षांपर्यंत करूं शकतो. त्याच्या सेवनाला त्यानंतर उतार लागतो. ह्या प्रकारच्या

व्यायामाच्या सेवनानें शरीर सुंदर व घाटदार बनतें व त्यामुळें जें आरोग्य लाभतें तें टिकाऊं असतें. ह्यांत प्राविण्य मिळविल्यानें मनुष्याला कीर्ति, धन, आरोग्य व सुख संपादन करतां येतें. देशी मर्दानी खेळ दुसऱ्या खंडांत येऊन गेले. विदेशी मर्दानी खेळहि ७ वे खंडांत आले आहेत.

कसरती खेळ व मेहनती खेळ ह्यांत घोटाळा होण्याचा संभव आहे, तेव्हां त्यांतला मुख्य फरक काय ह्याकडे सध्यां आपण वळूं. कसरती खेळांना इंग्रजींत Gymnastics असें म्हणतात व मेहनती खेळ म्हणजे Athletics होत. मेहनती खेळ वैयक्तिक असतात. दंड, बैठक, उंच उडी, लांब उडी, धांवणें वगैरेंचा मेहनती खेळांत समावेश होतो. ह्यांमुळें स्नायू बळकट करतां येतात. शरीर घाटदार होतें. स्नायूंचा आकार सुंदर होऊन घाटदार शरिरासंबंधांत मनुष्याला कीर्ति संपादन करतां येते. त्यामुळें स्नायूंचा आकार कमाल वाढवितां येतो. तदनुषंगानें नसांनसांतून शक्ति व आरोग्य ह्यांची वृद्धिहि होते. पण या मेहनतींच्या खेळांमुळें शरिराला कांहीं तोटेहि होतात. प्रथम वयांतील मेहनतीनें वाढलेले प्रचंड स्नायू उतार वयांत ढिले व बोजड होण्याचा संभव असतो व तदनुषंगानें आरोग्यालाहि कांहीं प्रमाणांत उतार येणें अशक्य नसतें. यावरून कसरती खेळांची उपयुक्तता चांगली ध्यानांत येईल. देशी मेहनती खेळ चवथ्या खंडांत दिले आहेत. देशी कसरती खेळ तिसऱ्या खंडांत येऊन गेले. प्रस्तुत ८ वे खंडांत विदेशी कसरती खेळ सांगोपांग दिले आहेत. ह्या खेळांचें व्यायामांत योग्य स्थान कोणतें ह्याचा आपण थोडा विचार करूं.

विदेशी कसरती खेळ कोणते ?

कसरती खेळांत पूर्वीं बहुतेक सर्व व्यायामप्रकारांचा समावेश करीत असत, पण आतां त्यांना विशिष्ट अर्थ देण्यांत येत असतो. कांहीं व्यायामसाधनांच्या सहाय्यानें ज्या निरनिराळ्या व्यायामवर्धक उड्या अगर खेळ करतां येतात त्यांनाच कसरती खेळ म्हणतात. मल्लखांब व त्याचे सर्व प्रकार—झाडें वगैरे—देशी कसरतींत येतात. सिंगलबार, डबलबार, झुलता झुला (Trapeze), उडी मारण्याचा घोडा (Vaulting Hourse), दोर चढणें (Rope-climbing), झुलत्या कड्या (Roman Rings), शिड्या चढणें व उतरणें (Ladder-climbing and descending) वगैरे विदेशी खेळांचा अलीकडे बराच प्रसार झाला आहे. ते ह्या विदेशी कसरती खेळांत येतात. हल्लीं शाळेंतील, विद्यालयांतील अगर महाविद्यालयांतील व्यायामांच्या उपकरणांत वरील साधनांचा प्रामुख्यानें उपयोग करण्यांत येतो व ह्या खेळानें संपादिलेलें आरोग्य व सामर्थ्य जास्त टिकाऊं असतें असा सर्वसाधारण समज होऊं लागला आहे व तो योग्यहि आहे. ह्या खेळांविषयीं विस्तृत माहिती ह्या खंडांत दिली आहे.

विदेशी कसरती खेळांचा पूर्वेतिहास.

पूर्वीं ग्रीक लोकांना व्यायामाचा फार शोक होता. ते लष्करी शिक्षणांत कसरती व्याया-

माचा अवश्य अंतर्भाव करीत असत. लढाईंत उत्तम जोमानें काम करतां यावें म्हणून स्नायूं-वर ताबा मिळविणें तेव्हां अत्यंत जरुरीचें समजलें जाई. नुसते जाड घाटदार आकाराचे स्नायू असण्यापेक्षां, ते जर सडपातळ व एकसमयावच्छेदेंकरून काम करणारे असे असले, म्हणजेच त्यांना शांततेच्या काळांत जर व्यवस्थित शिक्षण दिलें, तर तसल्या सुटसुटीत व हमखास काम करणाऱ्या स्नायूंच्या सहाय्यानें हमखास लढाया जिंकल्या जात असत; व म्हणूनच पूर्वी ग्रीक लोक कसरती खेळ समुद्र किनाऱ्यावर नेहमीं खेळत असत. त्याकाळीं भालाफेंक, चक्रफेंक, तलवारींचें द्वंद्व, उलटया उडया, सुलटया उडया, शरिराच्या अवयवांना निरनिराळीं वळणें लावणारे व्यायामप्रकार वगैरे खेळ लष्करांतील सैनिक खेळत असत. त्यांस उत्तेजनार्थ बक्षिसें देण्यांत येत असत. खेळांच्या मोठमोठ्या मैदानांलगत पोहोण्याकरितां हौदहि केलेले असत. सारांश, शांततेच्या काळांत सैनिकांना हवें असलेलें युद्धनैपुण्य कायम ठेवण्याकरितां वरील कसरती खेळ ग्रीक लोक खेळत असत.

कालांतरानें कसरती खेळांचा वैद्यकशास्त्रांची एक शाखा म्हणूनहि उपयोग करीत असत. अमुक प्रकारच्या उपकरणाच्या सहाय्यानें अमुक प्रकारचा व्यायाम घेतला तर अमुक प्रकारचा रोग देखील बरा होतो असा अनुभव येऊं लागल्यामुळें कसरती खेळांना वैद्यकशास्त्रांत स्थान मिळालें. (उदाहरणार्थ बद्धकोष्ठाचा आजार कोणाला झाला असला तर नियमित पळण्यानें आंतड्यांना व्यायाम मिळून तीं साफ होतात व हिंवतापानें अशक्त झालेल्यांना लांब चालण्याच्या व्यायामानें पाणथरीला व्यायाम होऊन ती पुन्हां प्रमाणांत येते व हिंवताप बंद होतो. ह्या बाबतींत देशी आसनांचा गरजूंनीं अवश्य अभ्यास करावा. प्राणायाम व आसनें ह्यांच्या मदतीनें असाध्य रोग बरे करतां येतात; ह्याचे प्रयोग डॉ. गुणे ह्यांच्या कैवल्यधाम ह्या संस्थेनें करून त्यांत यश मिळविलें आहे.) येणेंप्रमाणें कसरती खेळांचें व तदनुषंगिक साधन-सामुग्रीचें महत्त्व दिवसेंदिवस वाढूं लागलें.

पुढें लढाईंत दारुगोळ्यांचा उपयोग करण्यांत येऊं लागला. सैनिक यंत्रांवर अवलंबून राहूं लागले. सैनिकांना पगार देऊन नगरवासी लोक त्यांचा लढाईंत उपयोग करूं लागले व लोकांचें लक्ष व्यापाराकडे व त्यामुळें मिळणाऱ्या अगणित संपत्तीकडे वळलें. लोक विद्वत्तायुक्त धंद्यांकडे वळूं लागले व सैनिकांशिवाय इतर सगळ्यांचे धंदे बैठे झाले.

अशा परिस्थितीनें ग्रीक लोक अशक्त बनले. पुढील काळांत फ्रेंच लोक कसरती खेळ खेळत असत व त्यामुळें त्यांचें शरीर सुटसुटीत, आरोग्ययुक्त व कसदार बनत असल्यामुळें थोड्या वेळांत त्या लोकांना लष्करी शिक्षण देतां येत असे व त्यांच्या अशा तयार झालेल्या सैनिकांनीं भराभर लढाया जिंकल्या व त्यामुळें ग्रीक आणि रोमन लोक मागें पडले. गेल्या महायुद्धांत कसरती खेळांच्या जोरावर जर्मन सैन्यानें आश्चर्ययुक्त उठाव लढाईंत दाखविला. आजहि सर्व लढाऊ राष्ट्रांच्या अनुभवास हेंच येत आहे कीं, कसरती खेळांनीं संपादिलेलें

आरोग्य, स्नायूंवरील संयमन, नसांतील सामर्थ्य फार टिकाऊ असतें; वाटेल तेव्हां ऐनवेळीं असल्या लोकांचें परिणामकारक सैनिकीकरण लवकर करतां येतें. ह्या ताज्या अनुभवावरून आखाड्यांतून निरनिराळ्या योग्य व्यायामउपकरणांचा संग्रह होऊं लागला असून कसरती खेळांना आपोआप परिस्थितीमुळें महत्त्व आलें आहे.

कसरती खेळांचा हेतु व फायदे.

जे नगरवासी लोक कसरतींचे खेळ नियमानें खेळतात ते आपलें रोजचें उपजीविकेचें काम जास्त लायकीनें व उत्साहानें करूं शकतात. त्यांचें शरीर कमजास्त कामाचा ताण सहन करण्यास लायक होतें. त्या ताणानें त्यांचें शरीर खचून जात नाहीं व ते आजारी पडत नाहींत. त्यांच्या शरिराचे अवयव बोजड वाढत नाहींत, पण उलट ते सुटसुटीत राहतात. लोक त्यामुळें तहानभूक सहन करूं शकतात. त्यांचें शरीर भयंकर काटक बनतें. शिवाय संकटकाळीं असले लोक राष्ट्राच्या रक्षणास लष्करी शिक्षणानें लवकर लायक बनूं शकतात. कसरती खेळ व मेहनती खेळ ह्यांत फार फरक आहे. कसरती खेळ साधनांवर अवलंबून आहेत, तर मेहनती खेळ व्यक्तीवर अवलंबून असतात. कसरती खेळ सांघिक, तर मेहनती खेळ वैयक्तिक आहेत. कसरती खेळांत संघशक्ति उपयोगांत येते व त्यामुळें व्यायाम करणाराला कंटाळा येत नाहीं. मेहनतीनें स्नायू सुदृढ होतात व त्यांचा आकारहि वाढतो, पण कसरतींमुळें स्नायूंची वाढ बेताचीच राहते. सिंगलबार अगर डबलबार ह्यांवर नेहमीं काम करण्यानें शरिराच्या अवयवांना कायमचा काटकपणा मिळतो. त्यांवर कुशलतेनें काम करतां येण्यासाठीं उड्यांची कितीतरी पुनरावर्तनें करावीं लागतात व “आपणा सारिखें करिती तात्काळ” ह्या न्यायानें स्नायूंस, हीं कणखर व्यायामसाधनें आपणांप्रमाणेंच काटक व कणखर बनवितात व त्यामुळें शरिराचे स्नायू एकसमयावच्छेदानें काम करण्यास लायक बनतात. मेहनतीनें एखादा स्नायू चांगलें काम करील; पण कसरतीनें सगळेच स्नायू संघशक्तीनें चांगलें काम करूं शकतील. म्हणून कसरतीनें मिळविलेली शक्ति जास्त टिकाऊ व ऐनवेळीं आश्चर्य-कारकरीतीनें मनुष्याच्या उपयोगी पडते. शिवाय सिंगलबार, रोमनरिंग्ज, घोडा, डबलबार, ट्रॅपिझ ह्यांवर काम करण्यानें मनुष्य धाडसी बनतो. स्वसंरक्षणाचा धडा प्रत्येक उडीला गिरवावयास लागत असल्यामुळें स्नायूंना स्वसंरक्षणाची अचूक संवय लागते व ती इतकी दृढ होते कीं, काम करणारा चुकून खालीं पडला तरी त्याला फारसें लागत नाहीं, इतकें उत्कृष्ट शिक्षण त्याच्या स्नायूंना मिळतें.

उडी मारण्याचा घोडा (Vaulting Horse) ह्याचा हेतु घोड्यावरील बैठक बळकट व मजबूत करण्याचा आहे. लढाईच्या धकाबुकींत अगदीं लगटच्या लढाईतहि घोडे-स्वाराला लढावें लागतें. त्याचेंच हें पूर्वशिक्षण आहे. नेहमीं काम करीत असतां भीड चेपली गेली असल्यामुळें व संरक्षणाचें काम अंगवळणीं पडत गेल्यामुळें ह्याचा लष्करी शिक्षणांत अंतर्भाव करण्यांत येतो.

निमुळत्या शिडया(Inclined ladders), सिंगलबार, डबलबार वगैरेंवरील कामें शिकलेला मनुष्य पायदळाच्या लष्करी शिक्षणांत लवकर तरबेज होऊं शकेल. पायदळाला भिंतींवर चढणें, झाडांवर चढणें, खंदकांत उतरणें वगैरे धाडसांचीं कामें करावीं लगतात. त्यांची पूर्व-तयारी ह्या कसरती खेळांतील उडयांनीं सहजासहजीं होऊन जाते. सिंगलबार करणाराच्या हाताचें मनगट व कांडें टिंगून टिंगून व झोंके घेऊन चांगलें तयार होतें व शरिरांतील स्नायू निर्भीड झालेले असतात. वेळेवर अचूक काम करण्यास लावणाऱ्या शिक्षणाची स्नायूंना संवय झालेली असते व ते ऐनवेळीं करणाराला सहसा दगा देत नाहींत.

'कसरत' म्हणजे पुनः पुनः शिक्षण. तेव्हां कसरतीचा हेतु स्नायूंना नुसते भव्य करावयाचा नसून चपळहि करावयाचा आहे. या शिक्षणानें शरिरावर कायमचा ताबा संपादन करावयाचा असतो. एकदां तो ताबा मिळविला कीं आपल्याजवळ तो कायम राहील. ज्याप्रमाणें पोहणें एकदां शिकलें कीं कधीं विसरलें जात नाहीं, त्याप्रमाणें कसरतीनें शरिरावर-शरिराच्या स्नायूंवर एकदां मिळविलेला ताबा वाटेल तेव्हां आपल्या उपयोगी पडतो. ज्याप्रमाणें एखादा शिक्षण-शास्त्रांत पारंगत असलेला शिक्षक आपलें काम व्यवस्थितपणें करतो, पण दुसरा अशिक्षित शिक्षक तसें करूं शकत नाहीं, तद्वत कसरती शरिराचा मनुष्य आपलें कौशल्य एका क्षणांत प्रेक्षकांपुढें प्रस्थापित करूं शकतो. त्याचे हातापायांचे व पोटऱ्यांचे स्नायू, त्याची चाल, त्याची उडी, त्याचा सीना, त्याचें धावणें सफाईदार व ऐटदार दिसणारच. त्याच्या स्नायूंवर ताबा मिळवा-वयास त्याला पूर्वी कष्ट करावे लागलेले असतात. “चणे खावे लोखंडाचे। तेव्हां ब्रह्मपदीं नाचे” ह्या न्यायानें त्यानें कसरती शरीर संपादन केलेलें असतें. म्हणूनच कसरतीच्या खेळांचे हेतु शरिरांतील स्नायूंवरील कायमचा ताबा, टिकाऊ आरोग्य, चपळता, सुटसुटितपणा, निर्भिडपणा व दीर्घायुष्य असे सांगितले आहेत व भगीरथ प्रयत्नानेंच हे सर्व फायदे मिळवितां येतात. राष्ट्रांतील लष्करी शिक्षणाच्या लायकींत ह्यांचा क्रम पहिल्या कक्षेंत लागेल. यासाठीं लढाऊ राष्ट्रें तर कसरती खेळांना फारच महत्त्व देतात. त्यांमुळें मनुष्य कार्यक्षम, सुखी, बलवान्, स्वसंरक्षणपटु व पररक्षणपटुहि बनतो. म्हणून प्रत्येकानें आपापल्या आवडीनुसार कोणत्या तरी प्रकारच्या कसरती खेळांच्या सहाय्यानें आपल्या शरिरावर अवश्य तेवढा ताबा मिळवावा. “शरीर धड तर मन धड” ह्या न्यायानें तो मनुष्य ह्या मानवी जीवनाचा संपूर्ण फायदा घेऊं शकेल. नियमितपणामुळें त्याला भूक चांगली लागेल. त्याची पचनशक्ति वाढेल. मेद कमी होऊन त्याचें शरीर ऊन, थंडी, वारा सहन करण्यास काटक बनेल. त्याची शरीरशक्ति प्रचंड होईल. कोणतें हि काम करण्यास त्याला थकवा लागणार नाहीं व नवीन कामास तो डरणार नाहीं. हेंच खरें आरोग्य. हाच खरा स्वर्ग, ह्यापेक्षां स्वर्गसुख तें जास्त काय असणार ?

कसरती मनुष्याचा व्यवहारांत उपयोग.

इतर खेळाडूंच्या शरिराचें आरोग्य फार वेळ टिकत नाहीं. त्यांनीं खेळ खेळण्याचें सोडलें

कीं त्याचें शरीर उतरून जातें. पण कसरती खेळांतील मनुष्याच्या शरिराचें आरोग्य चिरकाल टिकतें. त्यानें कसरत सोडून दिली तरी स्नायू आपलें काम बरोबर करीत असतात. हा संवयीचा महिमा आहे. उदाहरणार्थ कोठें आग लागली कीं मनुष्याला उचलून वांचविणें, दोरावरून चढून आगींत सांपडलेल्या माणसांना वांचविणें, उंच जागेवरून खालीं उडी मारणें, झाडावर ऐनवेळीं चढणें, डोंगराचे कडे चढून सैन्याचें रक्षण करणें अगर सैन्याला दाणावैरण पुरविणें, आगींत शिड्या चढणें व धोक्यांत सांपडलेल्या माणसांचें रक्षण करणें, मित्रांना खांद्यावर उचलून नेणें, उभ्या कड्याच्या कडा धरून तो कडा चढणें, बुडणाऱ्या माणसाला पोहून वांचविणें वगैरे व्यवहारांतील संकटप्रसंगीं कसरती मनुष्याचा जगाला फार उपयोग होतो; तितका इतर व्यायामप्रकार करणारांचा हात नाहीं. कारण ह्यांच्या स्नायूंना एकसमयावच्छेदानें काम करण्याची संवय झाल्यामुळें ऐनवेळीं ते खूप काम देऊं शकतात.

कसरत करतांना स्नायूंना मिळणारें शिक्षण.

दणगट साधनांच्या सहाय्यानें कसरत केल्यानें मानेपासून तों थेट गुडघ्यापर्यंतचे स्नायू फारच बळकट होतात. शरीर हातांवर व बाहूंवर संभाळण्याची संवय झाल्यामुळें व सांध्यांना हिसक्यांनीं शरिराचा तोल धरण्याची संवय पडल्यामुळें सर्व स्नायू सारखे मजबूत होतात. काम सफाईदार दिसण्याकरितां पायांचीं बोटें ताणण्याची संवय झाल्यामुळें पोटऱ्यांचे स्नायू दगडासारखे कठीण होतात. स्नायूंचें फाजील वजन कमी होतें. तुमच्यावर तुमच्या स्नायूंचा ताबा चालत नाहीं, उलट तुमच्याच ताब्यांत ते येतात. शिवाय वर दर्शविलेल्या साधनसामुग्रीवर असंख्य उड्या बसवितां येतात. एकदां सिंगलबार अगर झुलता झुला अगर रोमनरिंग्जवरील कामें करतां येऊं लागलीं म्हणजे नवीन नवीन कामांच्या साखळ्या खेळाडूंना सुचतात व त्यामुळें खेळाडूंत अमोल आवड उत्पन्न होऊन स्नायूंना सर्वांगीण शिक्षण मिळतें. स्नायूंतील प्रत्येक भाग जणूं कांहीं जिवंत माणसासारखें काम करतो व काम करणाराच्या जीवाचा बचाव तर करतोच, पण उलट ऐनवेळीं इतरांचा बचाव करण्याचें सामर्थ्यहि त्यास देतो. कसरतींचीं कामें जितकीं जास्त सफाईदार, ऐटदार व सोपीं दिसतात तितकीं तीं जास्त कष्टसाध्य असतात. सर्कसमध्यें विदूषक प्रेक्षकांना हंसविण्याच्या उद्देशानें कांहीं कसरतींचीं कामें, आपण पडत आहोंत अशा आवानें, दाखवितात, पण तींच कामें सर्वांत जास्त अवघड असतात. त्यांच्या स्नायूंना दुहेरी जोखीम झेंपावी लागते. विदूषकाला स्वत:च्या शरिराचा तोल संभाळावयाचें एक व प्रेक्षकांत हास्यरस उत्पन्न करण्याकरितां त्यानें जाणूनबुजून बेतोल केलेल्या शरिराला इजा होऊं न देण्याचें दुसरें काम करावयाचें असतें! सारांश कसरतींच्या कामानें मनुष्याच्या स्नायूंना फारच उत्कृष्ट व बहुमोल शिक्षण मिळतें. तेव्हां कसरती मनुष्याचा चेहरा परिणामकारक दिसेल व त्याला स्नायू कायमचें आरोग्य मिळवून देतील ह्यांत कांहीं नवाई नाहीं. सुशिक्षित झालेल्या स्नायूंचें तें कर्तव्यच आहे.

कसरती खेळांची विशेष उपयुक्तता.

मनुष्याला कायमचें आरोग्य मिळवून देणें हा कसरती खेळांचा उपयोग मागें सांगितलाच आहे. पण त्यांत प्राविण्य मिळविलें तर त्याचा त्या मनुष्याला स्वतःला व समाजालाहि जास्त उपयोग होतो.

सर्कसमध्यें काम करून आपली उपजीविका त्या मनुष्याला करतां येते अगर दुसऱ्यांस आपली बहुमोल विद्या शिकवून त्यांनाहि तें एक उपजीविकेचें साधन करून देतां येतें. गंमत म्हणून आपल्या इष्टमित्रांची आपल्या स्नायूबलप्रदर्शनानें घटकाभर करमणूकहि करतां येते. पण आजकालच्या स्वतंत्र राष्ट्राच्या दृष्टीनें पाहतां कसरती माणसें जितकीं राष्ट्रांत जास्त तितकीं ती राष्ट्राची गुप्त संपत्तिच होय. वैमानिक शिक्षण, लष्करी शिक्षण व नाविक शिक्षणांतील धाडसाचीं व धोक्याचीं कामें जीवाला अपाय करून न घेतां थोडक्या वेळांत शिकून राष्ट्राला यशोमार्गावर आणण्यांत कसरती खेळाडूंची कामगिरी बहुमोल ठरेल, व म्हणूनच प्रत्येक राष्ट्रानें आपल्या प्रजेचें कसरती कामांकडे विशेष लक्ष वेधलें पाहिजे.

स्त्रिया व कसरतीचे खेळ

मेहनती खेळांत प्रवीण अशी पहिल्या प्रतीची बाई तेच खेळ खेळणाऱ्या दुय्यम प्रतीच्या पुरुषाबरोबरहि टिकूं शकत नाहीं. परंतु कसरती खेळांत शर्यती स्वरूप नसल्याकारणानें सतत तें काम करणारी बाई चांगल्या कसरती पुरुषाची बरोबरी करूं शकते. स्त्रियांनाहि आपल्या स्नायूंना इच्छित शिक्षण देतां येतें व चिरकाल टिकाऊ आरोग्य मिळवितां येतें. मात्र ज्या कामांच्या योगानें त्यांच्या गर्भाशयाला ताण पडेल, अगर त्रास होईल तेवढीं कामें त्यांनीं वर्ज्य करावीं. अशीं कामें फार थोडीं आहेत. प्रत्येक उडी पायांच्या चौड्यांवर घेण्याची संवय केल्यानें कोणत्याहि उडीपासून स्त्रियांना अगर पुरुषांना अपाय पोहोंचत नाहीं. टांचेवर उडी घेणें धोक्याचें आहे. त्यानें मेंदूपर्यंत ताण पोहोंचतो व नसा एकमेकांवर चढण्याचा संभव असतो. म्हणून पायांच्या चौड्यांवर उडी मारणें जास्त श्रेयस्कर आहे. पायांचा चौडा स्प्रिंग-प्रमाणें काम करतो व शरीर त्यामुळें हलकें वाटतें.

कसरती खेळ व सुरक्षितता.

कसरती खेळ व सुरक्षितता ह्यांचा छत्तीसाचा आंकडा असावा असा पुष्कळांचा गैरसमज झालेला असतो. पण कसरत करणाऱ्या माणसांची व अपघातांची जर मोजदाद केली तर त्यांचा गैरसमज दूर होईल. अपघात हा कोणत्याहि खेळांत होत असतो. क्रिकेटनें काय कमी अपघात होतात! विकेटकीपरचें काम म्हणजे अतिशयोक्तीनें जिवंत मरणच असतें; तरी धाडसी खेळाडू तें करतातच व त्यांतहि प्राविण्य मिळवितातच. उत्कृष्ट क्षेत्ररक्षण करणारांच्या हातांचीं बोटें कितीदां दुखावलीं असतील ह्याची मोजदाद कोणी केली आहे कां? हॉकींत तर पायांच्या नळ्या किती तरी वेळां फुटतात. तेव्हां खेळ म्हटला कीं,

अपघाताला एखादी जागा असतेच. तसेंच कसरती खेळाचें होय. आपले स्नायू आपले जिगर दोस्त आहेत. कामें पक्कीं करतां आल्यावांचून ते दोस्त धोक्याचीं कामें करण्याकडे करणाराला प्रवृत्तच करीत नाहींत असें स्वानुभवावरून प्रस्तुत लेखक सांगूं शकतो. आजपर्यंत सुमारें बारांपेक्षां जास्त वर्षें सिंगलबार, डबलबार, मल्लखांब वगैरे कसरती शिकविण्याचें काम केलें; पण त्यांत एखादा खेळगडी अपघातानें मेल्याचें किंवा अपघातानें त्याचे शरिराचा एखादा अवयव कुचकामाचा झाल्याचें एकहि उदाहरण नाहीं. साधारण इजा होते, पण ती हलगर्जीपणामुळें होते. शिस्तींत शिक्षण घेतलें कीं अपघात हा शब्द कोशांतच राहील.

कसरती खेळ, शिक्षक व कांहीं उपयुक्त सूचना.

कसरती खेळांचा शिक्षक मात्र अत्यंत कार्यदक्ष असावा लागतो. गड्याची उडी पक्की होईपर्यंत त्यानें त्याला आधार देण्याचें काम चालूंच ठेविलें पाहिजे. शिकविण्याचे वेळीं त्याचें लक्ष उडी करणाराच्या शरिराच्या तोलाकडेच असावें. ही गोष्ट मोठीशी अवघड नाहीं. संवयीनें शिक्षकाचे हातच डोळस मनुष्याप्रमाणें काम करतात व अपघात हा शब्द फक्त भाषेतच राहतो. सिंगलबार व डबलबार यांचे पुढील जागा पाणी टाकून व खोदून तेथील माती रेशमासारखी मऊ करावी म्हणजे उड्या मारणारांस त्रास होत नाहीं. कित्येक ठिकाणीं मऊ गदेले पुढें पसरतात. ज्यांना तें शक्य असेल त्यांनीं तसें करावें. सिंगलबार करणारानें टिंगतांना हात सुटून जाऊं नयेत म्हणून हातांला राळ लावावी. हातांची चामडी जाऊं लागली तर कांहीं दिवस विश्रान्ति घ्यावी. एकदां हातांला घट्टे पडले कीं मग कधींहि हातांच्या तळव्यांची चामडी निघत नाहीं. प्रत्येक नवीन उडीला नवीन ठिकाणीं जोर येऊन चामडी जाण्याचा संभव आहे, पण ही गोष्ट अपवादात्मकच असते. चाकूनें मुद्दाम चामडी काढूं नये; नाहींतर कांट्याचा नायटा होण्याचा संभव असतो. कसरत करणारा गडी आपल्या जीवाची काळजी घेतच असतो. त्याचे स्नायूहि बळकट झाल्यावांचून करणाराचे मनांत आत्मविश्वास आणीतच नाहींत. तेव्हां अपाय वगैरे शब्द ऐकून भिऊन न जातां धीरानें व नेटानें कसरती कामें प्रत्येकानें करूं लागावें, म्हणजे बारीकसारीक अडचणी आपोआप दूर होतात व कसरती कामांत तीं करणारांला भयंकर आत्मविश्वास येतो. सर्कसींसारखीं कामें करण्यास सर्कसींप्रमाणें संरक्षक साधनें आणून त्यांचा उपयोग करावा. स्नायूंना एकदां शिक्षण मिळालें कीं स्नायू जीवावर उदार झालेल्या मित्राप्रमाणें काम करून धन्याचा जीव वांचवितात, हें 'जावें त्याच्या वंशा तेव्हां कळें.' सांगण्याचें तात्पर्य हें कीं, कोणतेहि इतर खेळ खेळतांना ज्याप्रमाणें शिक्षक व विद्यार्थी ह्यांना काळजी घ्यावी लागते, त्याचप्रमाणें ह्याहि खेळांत काळजी घ्यावयाची असते. उड्या करतांना नेहमीं एखादा पटाईत गडी जवळ उभा असावा म्हणजे ऐनप्रसंगीं तो शरिराचा तोल सावरून धरतो व करणाराला त्यामुळें अपाय होत नाहीं. हे खेळ समुदायानें करावे म्हणजे अहमहमिकेनें स्नायूंना जोर मिळतो व कामें प्रगतीपर होतात. कसरती कामांची किंमत इतकी असते कीं

ज्या सरकसींत अगर व्यायामसंस्थेंत कसरती कामें करणारे गडी जितके जास्त तितकी तिची लोकांत वाखाणणीहि जास्त होते. कसरतींचीं कामें येण्यास मनुष्याला उशीर लागतो. पण त्यामुळें कोणी निराश होऊं नये. कारण एकदां काम आलें कीं तें लवकर विसरलें जात नाहीं, हा गुण त्यांत असल्यामुळें प्रत्येक काम आपल्या अपेक्षेपेक्षां आपणाला उशीरांच साध्य होतें.

कसरती कामें व मोहक जाहिराती.

किल्येक वर्तमानपत्रांतून सहजसाध्य कसरती कामांच्या मोहक जाहिराती अगर चटक-दार वर्णनें असतात. पण त्यांत कांहीं अर्थ नसतो. जीं कामें सुसाध्य व सहजसाध्य असतात त्या कामांनीं टिकाऊ आरोग्य मिळतच नाहीं हा मुळीं आरोग्यशास्त्राचा मूलमंत्र आहे. स्नायूंना कष्ट मिळाल्यावाचून व त्यांना इष्ट मेहनत घडल्यावांचून ते बळकट व कामकरंदे होत नाहींत. पचनक्रियेचें काम करण्यास त्यांना योग्य ती शक्ति आल्यावाचून ते धन्यास मदद करण्यास समर्थच होणार नाहींत. तेव्हां स्नायूंवर ताबा मिळवावयाचा असेल, स्नायूंना योग्य शिक्षण द्यावयाचें असेल तर त्यांना सावकाश कसरती शिक्षण देणें हाच मुख्य मार्ग आहे.

कसरती साधनें व सार्वजनिक बाग.

अलीकडे सार्वजनिक बागांतून गंमतीकरितां, मनोरंजनाकरितां व व्यायामाकरितां शहर सुधराईतील अधिकारी कसरती साधनें कायमचीं तयार करून ठेवतात. त्यांमुळें लोकांत कसरती खेळांची अभिरुचि उत्पन्न होण्याऐवजीं त्याबद्दल भीति व अनादरच उत्पन्न होतो. कारण तीं साधनें सशास्त्र मापाचीं नसतात. बाजवीपेक्षां तीं जास्त जाड असतात, समांतर नसतात. तेव्हां अशा साधनांनीं मेहनत करणारा जर पडला व त्याला वर्मीं लागलें तर त्यांत नवाई नाहीं. त्या ऐवजीं तेथे सिंगलबार, डबलबार, झुलता झुला, शिड्या वगैरे साधनें सशास्त्र मापाची ठेवावीं व तेथें एक शिक्षक सरकारानें नेमावा म्हणजे कसरती कामांविषयीं लोकांत अभिरुचि उत्पन्न होईल व लोक सहज सहल करण्यास येऊन व टिकाऊ आरोग्याचा मेवा लुटून घरीं येतील व त्यामुळें सार्वजनिक बाग ही नगरवासीयांचीं बहुमोल फुप्फुसेंच बनतील.

सारांश—कसरती खेळ हें सामाजिक आरोग्याचें यशोदायी साधन आहे. त्याच्या सहाय्यानें प्रत्येक मनुष्य सुखी, आरोग्यशील व समाधानी नागरिक बनेल. गंमतची गंमत होईल व त्याबरोबरच तो किंमतवान् आरोग्य मिळवील आणि भविष्यकाळीं राष्ट्रालाहि ऐन-वेळीं तो उपयोगी पडेल. "क्षणे क्षणे यन्नवतामुपैति तदेव रूपं रमणीयतायाः" ह्या न्यायानें जसजशी त्यांत त्याला गोडी लागेल तसतशी ती कमी न होतां उलट वाढतच जाईल व तो स्वतःला उन्नतिप्रत नेऊन देशाला व राष्ट्रालाहि उत्कर्षाच्या मार्गाला नेईल; म्हणून कस-रती कामांकडे प्रत्येकानें अवश्य लक्ष देऊन तीं कृतींत आणावीं व आरोग्यसंपत्तीची लूट लयलूट मिळवावी अशी सर्वांस विनंति आहे.

श्री.

व्यायामज्ञानकोश खंड ८ वा

लेखकवर्ग

	नांव	पृष्ठ
१	कै. प्रो. नारायण काशीनाथ आपटे, एम्.ए., बी.एस्सी., बडोदें	१
२	श्री. विष्णु मार्तंड डिंगरे, सहसंपादक, व्यायाम व मुख्याध्यापक, श्रीअच्युतानंद व्यायामशाळा, लष्कर (ग्वाल्हेर)	६, १२४, २७७, २९७, ३१३, ४१३
३	प्रो. एकनाथ विष्णु दडपे, एम्.ए., टी.डी. (लंडन), बडोदें	११८
४	रा. पांडुरंग विश्वनाथ वझे, व्यायाम शिक्षक, महाराष्ट्र व्यायामशाळा, पुणें	१९९, ३२५, ३७४, ३७६, ३९३
५	रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, कसरत शिक्षक, शिक्षणानुभव शाळा, बडोदें	२३१, ३४१
६	रा. गणेश केशव नावलेकर, व्यायाम शिक्षक, श्रीअच्युतानंद व्यायामशाळा, लष्कर (ग्वाल्हेर)	३१७
७	रा. पुरुषोत्तम बाळकृष्ण टेंबे, 'व्यायामपटु', व्यायाम शिक्षक, श्रीअच्युतानंद व्यायामशाळा व जनकगंज स्कूल, लष्कर (ग्वाल्हेर)	३३१
८	रा. रामचंद्र विनायक गुंफेकर, व्यायाम शिक्षक, हायस्कूल, शिवपुरी, (ग्वाल्हेर)	३६१, ४०१
९	श्री. सरदार नारायणराव विनायकराव विंचूरकर, पुणें	३७९, ४०३
१०	सार्जंट विश्वनाथ भीमराव विपट, श्रीच्युतानंद व्यायामशाळा, उज्जैन	३८९
११	रा. शंकर विनायक गुंफेकर, श्रीअच्युतानंद व्यायामशाळा, लष्कर (ग्वाल्हेर)	४०६
१२	रा. नरहरि कमळाकर विवेरे, 'व्यायामपटु', व्यायाम शिक्षक, हायस्कूल बारॉं (कोटा स्टेट)	४३०
१२	सार्जंट वासुदेव भास्कर लोखंडे, 'व्यायामपटु', इंदूर	४३५
१३	श्री. दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार, बी.ए., एलएल.बी., बडोदें	४४५

श्री.

खंड] व्यायामज्ञानकोश. [८वा

विदेशी कसरती.

जोडदंड (पॅरललबार).

☆

उपोद्घात

कोणतीहि विद्या प्राप्त करून घेण्याचे जगांत दोन मार्ग दिसून येतात-एक गुरु आणि दुसरा अनुभव; आणि या दोहोंमुळें जगाच्या ज्ञानांत, झपाट्यानें वाढ होत चालली आहे. अनुभवानें विद्या किंवा ज्ञान वाढविणें हें बुद्धीची परिपक्वता झाल्यावर बरेंच सुकर होतें व ही परिपक्वता गुरूंच्या साहाय्यानें होत असते. फार थोड्या वेळांत पूर्वीच्या सर्व लोकांच्या अनुभवाचें ज्ञान तें आपणाला करून देतात व आपल्या नवीन अनुभवांतहि योग्य दिशेनें चालण्यास मार्ग दाखवितात. विशेषतः व्यायाम विद्येसारख्या विद्येंत गुरूंना त्रास बराच होतो व शिष्याबरोबर शिष्याइतके किंबहुना जास्तच कष्ट त्यांना सोसावे लागतात. मला व्यायामाची बरीचशी माहिती माझे परमपूज्य गुरू रा. दत्तो नारायण गाडगीळ यांनीं दिली. हे सांगली येथील इंग्रजी शाळेंत व्यायामाचे अध्यापक असून यांनीं निरपेक्ष बुद्धीनें आपला खासगी वेळ खर्च करून, मला व्यायामाची बरीच माहिती देण्याचा प्रयत्न केला. विद्यार्थ्यांना शिकविण्याच्या त्यांच्या हौसेमुळें मला व्यायामाची गोडी लागली व त्यांच्याच कृपेनें आज मी शारीरिक आरोग्याचें संपूर्ण सौख्य भोगीत आहे. तेव्हां व्यायामविद्या दान करणाऱ्या माझ्या गुरूंना प्रेमपूर्वक वंदन करून मी माझ्या उद्योगास लागतों.

कै. प्रो. नारायण काशीनाथ आपटे,
एम्.ए., बी.एससी., बडोदें.

जोडदंड (पॅरललबार) हा मुळचा पाश्चात्य पद्धतीचा व्यायाम आहे. याच्या साधनाची कल्पना चित्रावरून पूर्णपणें लक्षांत येईल. सातपासून साडेसात फूट लांबीचे दोन दांडे प्रत्येकी दोन खांबांवर समान्तर ठेवलेले असावे. हे दांडे दोन्ही बाजूंच्या खांबांबाहेर १४ इंच आलेले असावे. दांडे गोलाकार किंवा थोडेसे लंबगोलाकार असून त्यांचा व्यास अडीच तें तीन इंच असावा. दांडे मोडूं नयेत म्हणून त्यांच्या खालच्या बाजूनें लोखंडी पट्टी असावी. कडेचे कंगोरे घासून गुळगुळीत करावे. खांब चौकोनी किंवा गोल असून अजमासें चार फूट जमिनीवर व दोन फूट जमिनींत पुरलेले असावे. काम करतांना खांब हलूं नयेत म्हणून जमिनींत पुरलेल्या खांबांच्या भागांत दोन दोन फूट लांब गज घातलेले असावे. खांब जमिनींतील क्षारानें किंवा वाळवीनें खराब होऊं नयेत म्हणून पुरलेल्या भागांना डांबर लावावें व ते चुन्यांत घट्ट बसवावे. खांबांचे कंगोरेहि घासून साफ करावे. खांबांला दांडे जोडण्याच्या पट्या किंवा खिळे खांबांच्या आंतल्या बाजूंस किंवा दांड्यांवर येऊं नयेत. दोन्ही बाजूंच्या दोन खांबांमध्यें, तसेंच समान्तर दांड्यांमधील अन्तर एक फूट चार इंचापासून सहा इंच असावें. सभोंवतालीं सर्व आठ आठ फूट जागेंत वाळू घालावी किंवा ती जागा खणून काढून मऊ करावी. खांब बसविलेलें चुन्याचें काम वाळूखालीं निदान अर्धा फूट असावें. जोडदंडांच्या पुढच्या व मागच्या बाजूंला निदान बारा फूटपर्यंत भिंत असूं नये. जोडदंड केव्हांहि उन्हांत किंवा पावसांत ठेऊं नये. त्यावर सावली असावी व सर्व बाजू उघड्या असाव्या. सावलीचें छप्पर बारा फूटांपेक्षां उंच असावें.

जोडदंडाचा व्यायाम घेऊं इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांचें वय निदान पंधराच्या वर असावें. यापेक्षां लहान वयाच्या विद्यार्थ्यांकडून जोडदंडाचा कसून व्यायाम करून घेऊं नये. व्यायाम करतांना नुसता काचा किंवा लंगोट व वर चड्डी असली म्हणजे पुरे. परंतु केव्हां केव्हां गंजीफ्राक व गुडघ्यापर्यंत विजार घालून जोडदंडावर व्यायाम करण्याची पद्धति ठेवावी.

आरंभीं आरंभीं जोडदंडाच्या व्यायामांत गुरूची किंवा मदतनीसाची बरीच आवश्यकता असते. आपल्या कल्पनेनेंच आपण करूं लागल्यास निरनिराळ्या अवयवांना वांकडीतिकडी संवय लागते व एकदां संवय लागली म्हणजे ती सुधारणें कठीण जातें. याकरितां व्यायाम करितांना दुसऱ्या कोणास आपल्यावर लक्ष ठेवण्यास किंवा मदत करण्यास सांगून आपल्या चुका सुधाराव्या. एकट्यानेंच जोडदंडावरील व्यायाम न करितां दोघांतिघांनीं मिळून करावा, म्हणजे आळीपाळीनें एकेकाला विश्रांति मिळून दुसऱ्याला मदत करितां येते आणि त्यामुळें कंटाळाहि येत नाहीं. एकामागून एक कामें झपाट्यानें शिकण्याचा प्रयत्न न करितां थोडींच पण बिनचूक कामें करण्याचा प्रयत्न करावा.

आपल्याला जें काम शिकावयाचें आहे, तें काम ज्याला पूर्णपणें अवगत आहे त्यापासूनच तें शिकण्याचा प्रयत्न करावा; निदान तें काम शिकण्याकरितां ज्यानें कांहीं दिवस प्रयत्न केला आहे त्यापाशीं तें शिकावें. अशा मनुष्याला त्या विशिष्ट कामांतील खुब्या व चुका ठाऊक असतात व मदत करण्याचा प्रसंग आला असतां त्याच्या हातून चूक होण्याचा संभव कमी असतो.

व्यायामेच्छूनें अशा मनुष्यावर पूर्ण विश्वास ठेऊन तो सांगेल तसें बिनदिक्कत काम करावें.

शिक्षकानें किंवा मदतनिसानें स्वतः लंगोट बांधलेला असावा; वरून काच्या घातलेलें धोतर किंवा सदरा असल्यास चालेल. परंतु कोट, अंगरखा, रुमाल वगैरे सर्व जाम्यानिम्यानिशीं मदत करण्यास धांवूं नये.

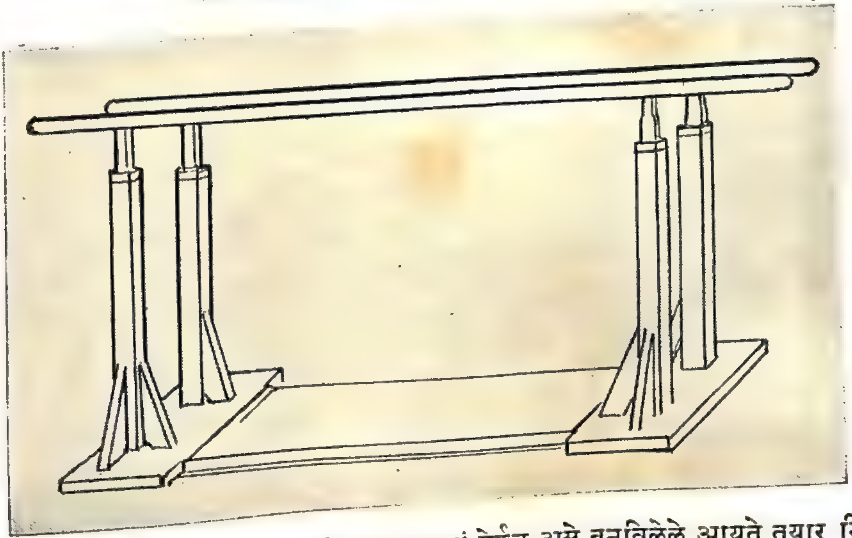
व्यायामेच्छूच्या उजव्या बाजूला राहणें बरेंच सोईचें असतें. उत्तोल (Balance) वगैरे घेतल्यावर एक हात मागें व एक हात पुढें असावा व उडी टाकण्याचे वेळीं डावा हात उजव्या मनगटावर व उजवा पाठीवर असावा. उत्तोल जोरानें मागें येत असतां एखादे वेळीं शिक्षकाचा डावा हात व्यायामेच्छूचें शरीर व जोडदंड यांमध्यें सांपडून दुखावण्याचा संभव असतो; त्यासंबंधानें काळजी घ्यावी. व्यायामेच्छूला मदत करीत असतांना शिक्षकानें दुसरीकडे लक्ष ठेवूं नये.

जोडदंडावरील व्यायाम होईल तितका सावकाश करणेचा असतो. सर्व शरीर व विशेषतः कमरेखालील भाग सर्व ताणून धरला पाहिजे. शरिराचा सर्व तोल हाताच्या पंजावर सावरण्याचा असतो. या व्यायामांत कमरेवरील सर्व स्नायूंना उत्तम व्यायाम मिळतो. विशेषतः मनगट, ढोपर, छाती, पाठ व गर्दन यांचे स्नायु कसदार व वळणदार होतात. निरनिराळ्या प्रकारच्या व्यायामांनीं निरनिराळ्या ठिकाणच्या स्नायूंना कमी-अधिक व्यायाम होतो. यामध्यें उत्तोल मुख्य असल्यामुळें शरीर हलकें होऊन आपल्या ताब्यांत रहातें; डोक्याकडे व शरिराच्या वरच्या भागाकडे रक्ताचा बराचसा पुरवठा होतो. छातीचा भाग रुंद होऊन मनुष्य रुबाबदार दिसतो.

जोडदंडावरील व्यायामाचे कांहीं प्रकार पुढें दिले आहेत.

कमी जास्त उंची करता येणारा जोडदंड.

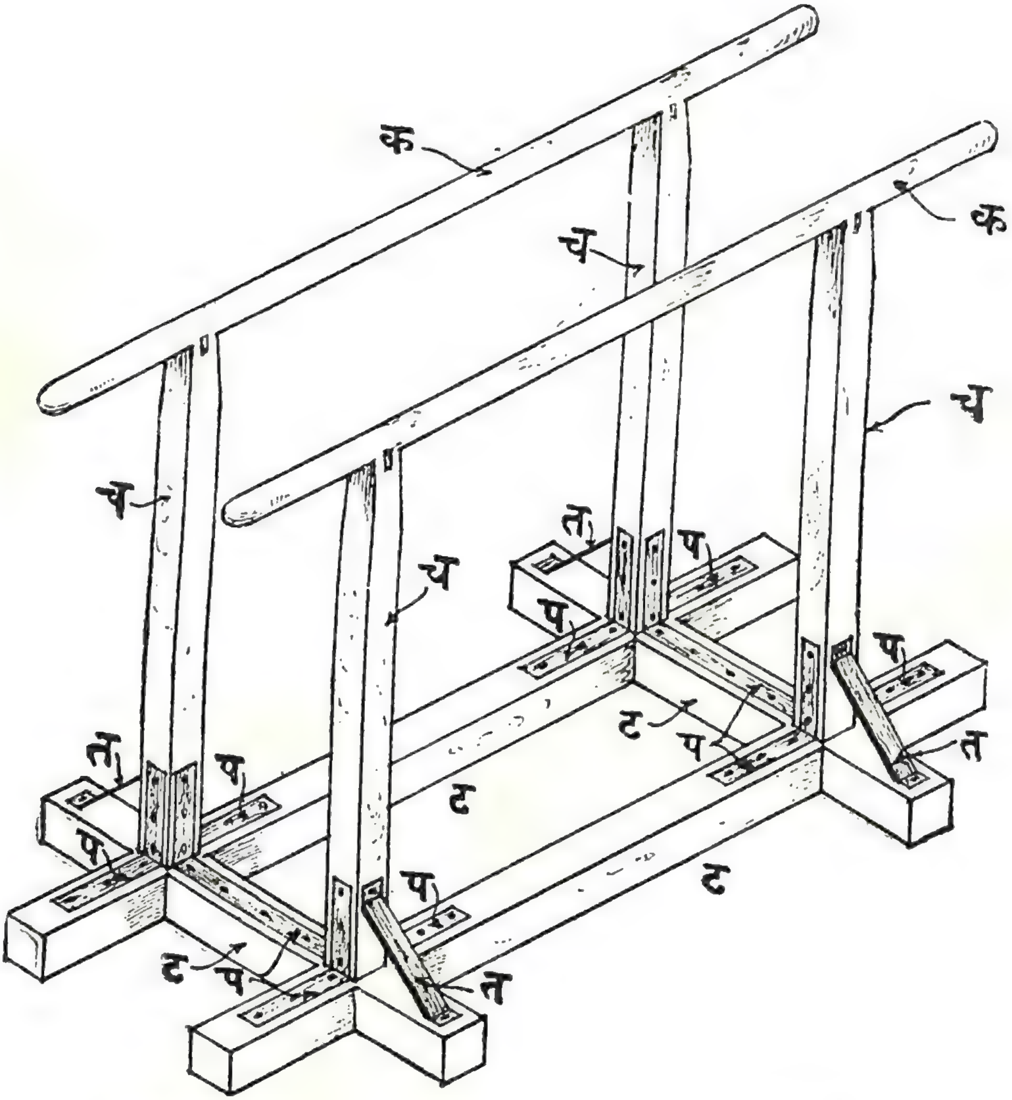
आकृति अंक १



चित्र संख्या १

कांहीं बार्स खांबांची उंची कमी जास्त करतां येईल असे बनविलेले आयते तयार मिळतात, पण त्यांस किंमत जास्त पडते.

नवीन शिकणाराचे सोईसाठीं १॥ फूट उंचीचे खांब चौकटीवर बसवून एक ठेंगु बार तयार करतात.



आकृति अंक २

चित्र संख्या २

जोडदंड (पॅरललबार्स).

आकृति अंक २ मध्यें पॅरललबार्सचें चित्र दाखविलें आहे. च अक्षरांनीं दाखविलेल्या पुढच्या दोन व मागच्या दोन अशा चार उभ्या चौरस लाकडी खांबांवर क अक्षरांनीं दाखविलेले गोल आकारांचे लाकडी दोन आडवे दांडे बसवून पॅरललबार तयार करतां येतो. हे चार उभे खांब व त्यांवरील दोन गोल आडवे दांडे एकमेकांस समान्तर ठेवावे व त्यांच्यामध्यें १८ इंचाचे अंतर ठेवून उभे खांब जमिनींत पुरावे म्हणजे पॅरललबार तयार होतो किंवा आकृतींत दाखविल्याप्रमाणें चौरस लाकडांची लांबट चौकट करून तीवर आकृतींत दाखविल्याप्रमाणें चार कोपऱ्यांस चार खांब पक्के बसवून पॅरललबार तयार करावा म्हणजे बार हालण्याची भीति नसते. याप्रमाणें या लाकडी चौकटीवर खांब पक्के बसवून पॅरललबार तयार केला तर तो वाटेल तेव्हां जमिनींतून एका ठिकाणाहून काढून दुसरीकडे बसवितां येतो; तशी सोय जमिनींत उभे खांब पुरून बार तयार केला तर होत नाहीं. उभे खांब खालील लांकडी चौकटींत भोंकें पाडून त्यांत पक्के बसवितात व बारवर निरनिराळ्या उड्या केल्या तरी हे उभे खांब सांध्यांतून सैल होऊं नये म्हणून त्यांस आकृतींत दाखविल्याप्रमाणें जाड लोखंडी काटकोनी चिपा (अँगल्स) प अक्षरानें दाखविल्याप्रमाणें बसवितात. प्रत्येक उभ्या खांबाच्या तीन बाजूंस असे काटकोन व बाहेरचे बाजूंस त अक्षरानें दाखविल्याप्रमाणें ताण देणाऱ्या तिरप्या पट्ट्या बसवितात. या तिरप्या पट्ट्यांमुळें उभे खांब नीट ताणले जाऊन बाहेरच्या बाजूस ढकलेले गेले तरी वांकडे होऊं शकत नाहींत.

खांबांवरील आडव्या प्रत्येक क दांड्याची लांबी ७½ फूट असावी. एका गोल दांड्याखालील दोन उभ्या खांबांत सुमारें ५२ इंच अंतर असावें. खांबांच्या पुढें आलेला प्रत्येक बाजूकडील दांड्याचा झुलता भाग सुमारें १४ इंच लांब असावा. या गोल दांड्यांचा घेर सुमारें ८ इंच असावा म्हणजे तो हातांत धरण्यास सोईचें पडतें. आडव्या गोल दांड्यांचीं टोंकें गोल केलेलीं असावीं म्हणजे उड्या करतांना तीं अंगास टोंचत नाहींत.

खालची चौकट ४ इंच जाडीची चौरस लाकडें घेऊन करावी. तिची लांबी ७½ फूट अगर त्यापेक्षां दोन इंच लांब असावी. ही लांबट चौकट जमिनींत खाडा करून मातींत पुरावी. एका जागींच पक्की बसवावयाची असल्यास डांबर लावून चुन्यांत बसवावी. उभ्या खांबांची उंची ४३–४५ इंच असावी. उड्या करणारी मंडळी उंच असतील तर खांब ४५–४८ इंच उंच ठेवावे. ठेंगु मंडळींसाठीं ४३ इंचांपेक्षां कमी उंचीचे खांब घ्यावे. शक्य असेल तर वेगळे वेगळे दोन बार्स—एक उंच व एक ठेंगु असे करावे. तसें शक्य नसेल तर ४५ इंच उंचीचे खांब घ्यावे, म्हणजे तसा बार सर्वांस उपयोगी होतो. हे उभे खांब ३ इंच जाडीचे चौरस असावे. त्यांच्या चारी कोरा गोल कराव्या म्हणजे त्या लागणार नाहींत.

जोडदंड अथवा डबलबार (पॅरललबार)

साधे जोर-(उडी क्रमांक १):—साधे जोर काढतांना आरंभीं चित्र अंक १ प्रमाणें बारचे टोंकांवर दोन्ही हात ताठ ठेऊन, पाय सरळ व ताठ ठेवावे आणि मान सरळ ठेऊन उभें रहावें. दृष्टि समोर ठेवावी. नंतर हळुहळु हात वांकवीत चित्र अंक २ प्रमाणें खालीं यावें. खालीं येतांना मान सरळ ठेवावी आणि जमिनीस न लावतां थोडें मागें अधर ठेवावे. कोंपरांपासून खांद्यांपर्यंतचा भाग एका रेषेंत आला म्हणजे थोडें थांबून नंतर पुन्हां वर उठावें आणि चित्र अंक १ चे स्थितींत यावें. याप्रमाणें तीन चार जोर काढले म्हणजे पुरें करावें. कारण यांत स्नायूंवर जास्त दाब पडल्यानें आरंभीं जास्त जोर काढले तर आंग दुखतें.

लेखकः-श्री. **विष्णु मार्तंड डिंगरे,**
महसंपादक, व्यायाम व मुख्याध्यापक,
श्रीअच्युतानंद व्यायामशाळा,
लष्कर (ग्वाल्हेर).

आरंभीं नवीन शिक्षण घेणाराला हे जोर सहज काढतां येत नाहींत. म्हणून शिकविणारानें दोन्ही पोटऱ्यांचेमध्यें हात घालून थोडें वर उचलून धरावें, म्हणजे जोर काढणारास मदत मिळून जोर काढणें सोपें जातें. या उडीनें दंडांचे, छातीचे व मानेचे स्नायूंस चांगला व्यायाम होतो.

चित्र संख्या ३

चित्र संख्या ४

एक हाताची पुढची चाल-(उडी क्रमांक २):—वर सांगितल्याप्रमाणें साधे जोर काढतां आले म्हणजे चित्र अंक १ प्रमाणें उभें राहिल्यावर चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उजवा हात पुढें उचलून ठेवावा. नंतर डावा हात पुढें टाकावा. याप्रमाणें एक एक हात

चित्र संख्या ५

पुढें ठेवीत बारचें टोंकापर्यंत जावें. या चालींत पुढें हात ठेवतांना लक्षांत ठेवावें कीं जो हात पुढें ठेवला असेल त्याच्याविरुद्ध दुसरा हात पुढें टाकतांना तो ठेवलेल्या हाताचे पुढचे बाजूस ठेवला गेला पाहिजे, म्हणजे आपण पायानें चालतांना एकाचे पुढें दुसरा पाय टाकतों तद्वतच दुसरा हात पुढें ठेवावा.

ही चाल करतांना पाय हलूं देऊं नये, छाती पुढें व हातावर उचलून धरावी आणि मान ताठ ठेऊन दृष्टि समोर ठेवावी.

एक हाताची मागची चाल–(उडी क्रमांक ३):—वर सांगितल्याप्रमाणें पुढें चालत जाऊन बारच्या दुसऱ्या टोंकापर्यंत गेल्यानंतर एक एक हात उचलून मागें ठेवीत बारचे पहिले टोंकापर्यंत यावें. पुढच्या चालीपेक्षां ही मागची चाल थोडी अवघड असल्यानें शिकविणारानें पोटरी धरून चालण्यास मदत करावी.

दोन हाती पुढची चाल–(उडी क्रमांक ४):—चित्र अंक १ प्रमाणें उभें राहावें. नंतर दोन्ही हात एकदम उचलून पुढें टाकावे. याप्रमाणें दोन्ही हात पुढें टाकीत बारच्या दुसऱ्या टोंकापर्यंत जावें. ही चाल करीत असतांना छातीचा भाग खालीं दाबला जाऊन हातांवर फार जोर पडतो आणि त्यामुळें पुढें चालणें अधिक श्रमाचें वाटतें. म्हणून चालणारानें चालतांना छाती वर उचलून धरावी. मान ताठ ठेवून दृष्टि समोर ठेवावी. याप्रमाणें सावकाश चालण्याचा सराव झाल्यावर भरभर हात टाकीत चालतां येतें.

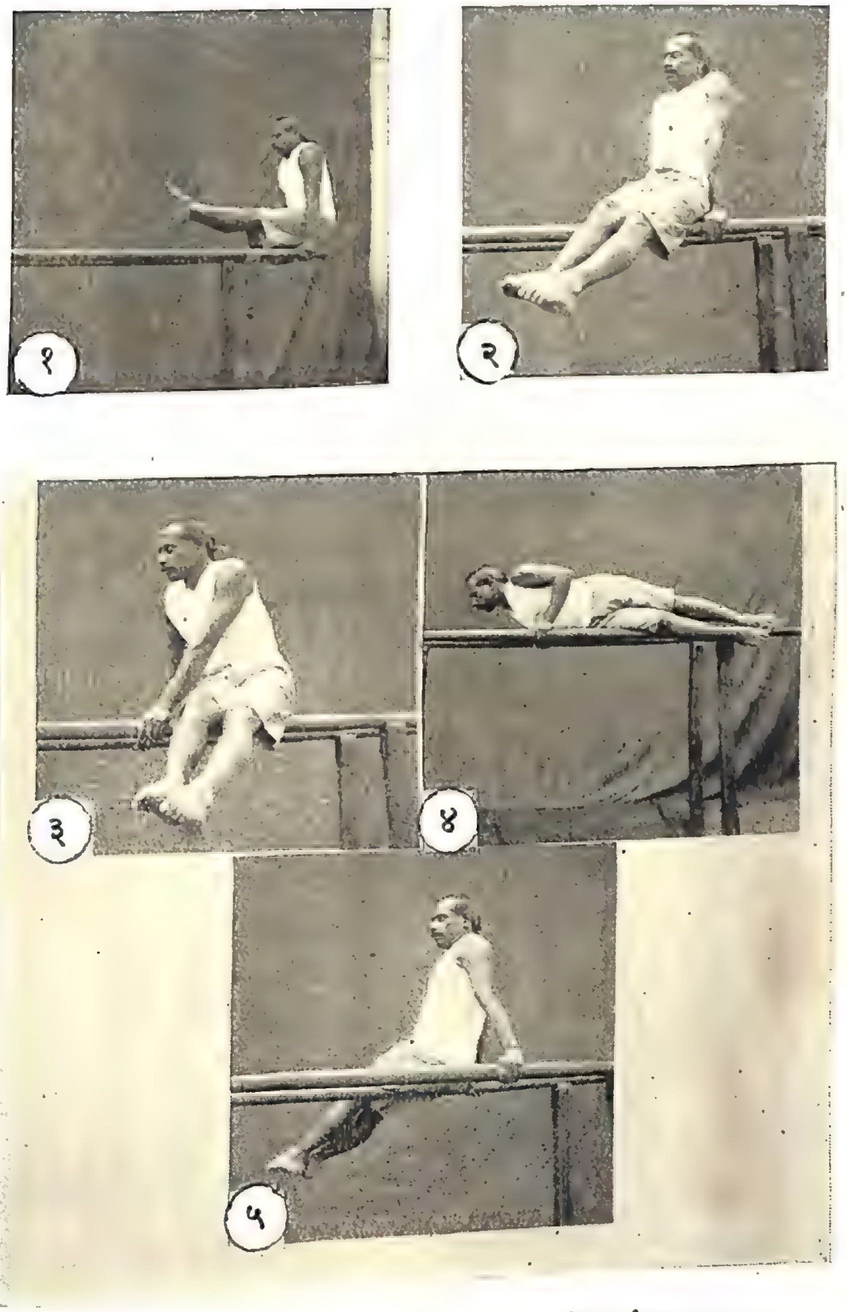
दोन हाती मागची चाल–(उडी क्रमांक ५):—वर सांगितल्याप्रमाणें बारच्या दुसऱ्या टोंकापर्यंत गेल्यावर दोन्ही हात एकदम मागें टाकीत चित्र अंक १ प्रमाणें बारचे पहिले टोंकापर्यंत येऊन थांबावें. पुढच्या चालीपेक्षां मागची चाल कठीण असल्यानें आरंभीं सावकाश करावी. नंतर सरावानें लवकर चालतां येतें.

वर सांगितलेल्या एक हाती व दोन हाती चालींचा चांगला सराव झाल्यामुळें आपल्या हातांवर आपले शरिराचा तोल रोकून ठेवण्याची शक्ति येते आणि पुढच्या उड्या करण्यास शरीर ताब्यांत राहतें. या उड्या करतांना कोणी जवळ धरण्याकरितां नसलें तरी पडून लागण्याची भीति नसते. सराव चांगला झाला म्हणजे या चाली करतांना बारचे दोन्ही टोंकांवर आणि मध्यें कोणी कोणी साधे जोर करतात.

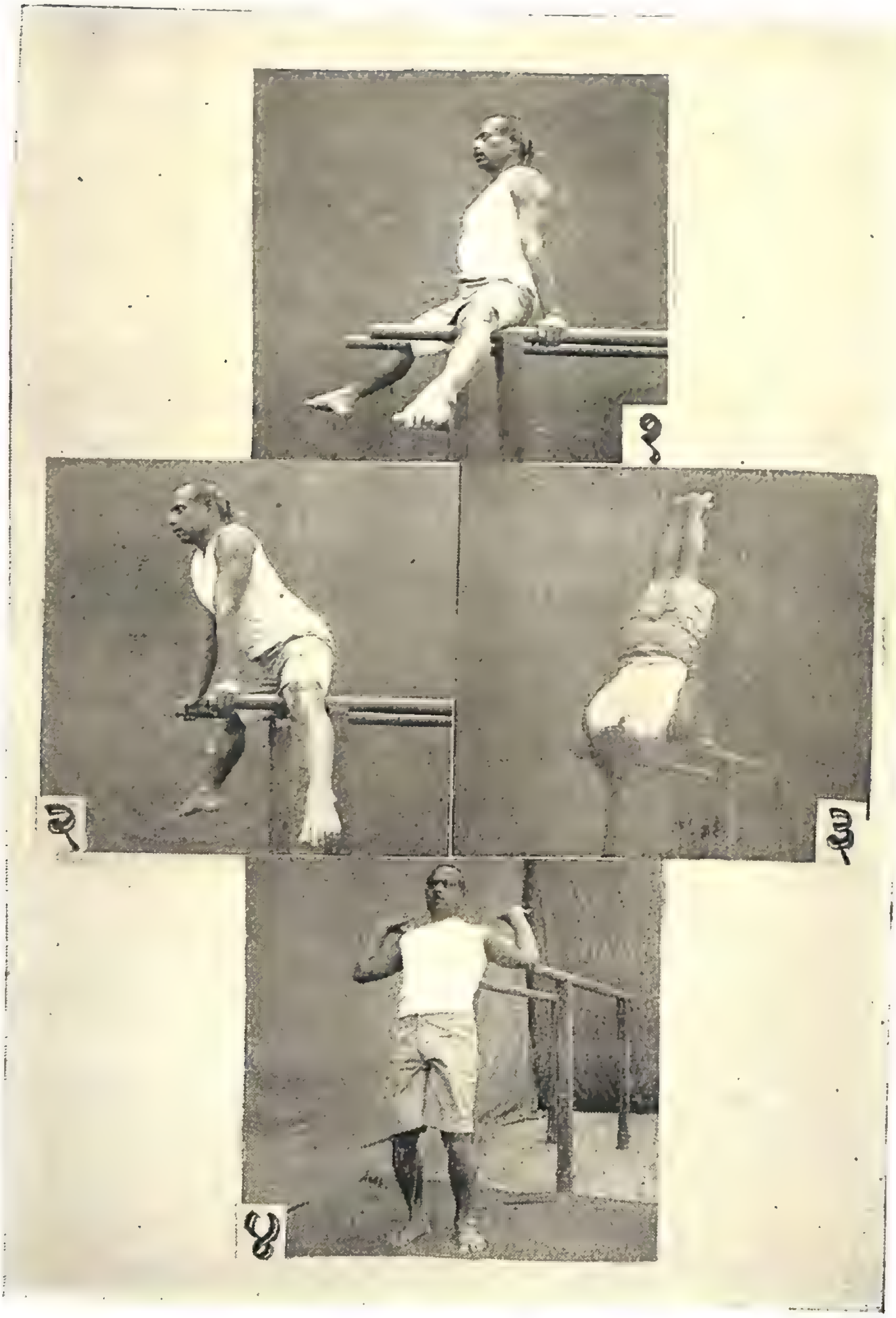
झोक्याची उडी–(उडी क्रमांक ६):—चित्र अंक १ प्रमाणें बारवर दोन्ही हात ठेऊन दोन्ही पाय जुळवून पुढें टाकण्यास काटकोनापर्यंत आणावे. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें बारवर डावे बाजूस दोन्ही पाय झोक्यानें आणून ठेवावे. नंतर उजवा हात किंचित पुढें ठेऊन डावा हात चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही मांड्यांचे पुढें ठेवावा आणि थोडें पुढें वांकून बसावें. यानंतर दोन्ही हातांवर भार ठेऊन आणि छाती दोन्ही बारचेमध्यें वांकवून दोन्ही पाय मागच्या मागें सरकवून चित्र अंक ४ प्रमाणें त्या बारवरून दोन्ही पाय दोन्ही बारच्यामध्यें आणण्याचा प्रयत्न करावा. याप्रमाणें दोन्ही पाय दोन्ही बारचेमध्यें आले म्हणजे त्याच झोक्यांत दोन्ही पाय उजवे बाजूचे चित्र अंक ५ प्रमाणें नेऊन ठेवावे. नंतर पुनः डावा हात थोडा पुढें ठेवून, उजवा हात दोन्ही मांड्यांचे पुढें आणून ठेवावा आणि वर सांगितल्याप्रमाणें पाय काढून पुढें जावें.

याप्रमाणें हातांवर भार टाकून पाय काढीत पुढें जाऊन बारच्या दुसऱ्या टोंकापर्यंत जावें. ज्याप्रमाणें झोक्यानें पाय काढून पुढें टाकीत पुढें जातां येतें, त्याचप्रमाणें पुढून पाय काढून एका बारवर पाय मागें टाकीत मागच्या टोंकापर्यंत आल्यानें मागची उडी होते.

या उडींत हातांचे स्नायूंवर विशेष ताण पडून ते तयार होतात आणि हातांवर भार टाकून सर्व शरिराचा तोल धरावा लागत असल्यामुळें शरिराचा तोल स्वाधीन ठेवण्याची संवय लागते. या उडींत गुडघ्यांपासून पाय वांकण्याचा फार संभव असतो. पुढें जातांना व मागें येतांना दोन्ही पाय ताठ राखण्याकडे लक्ष ठेवावें.



चित्र संख्या ६–१०



चित्र संख्या ११–१४

उडी टाकणें-(उडी क्रमांक ७):—कोणत्याहि प्रकारची एकेरी किंवा दुहेरी चाल करीत बारच्या टोंकाजवळ येऊन किंवा बारचे टोंकाजवळ उभें राहून चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही पाय पुढें टाकून बसावें. नंतर दोन्ही हात चित्र अंक २ प्रमाणें पुढें ठेवून व नंतर दोन्ही हातांचीं कोपरें पोटाखालीं ठेवून त्या कोंपरांचे जोरावर दोन्ही पाय मागून उंच करावे आणि चित्र अंक ३ प्रमाणें वर पाय गेले म्हणजे तेथें थांबून तोल संभाळण्याचा प्रयत्न करावा. आरंभीं येथें तोल ठेवतां येत नाहीं आणि हातावर सर्व शरिराचा भार असल्यामुळें हात कांपतात व एखादे वेळीं हात निसटून पडण्याचा संभव असतो. त्याचप्रमाणें आरंभीं पाय वर जात नाहींत. याकरितां कोणी शिकविणारा जवळ असल्याशिवाय ही उडी करूं नये. चित्र अंक ३ प्रमाणें किंचित् तोल ठेवून नंतर पाय पुढील बाजूस टाकावे आणि त्याच झोंकांत बारवरील दोन्ही हात काढून चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर उभें राहावें.

या उडींत पाय खालीं येतांना झोंक संभाळला जात नाहीं आणि जमिनीवर पडण्याचें भय वाटतें. याकरितां शिकविणारानें चित्र अंक ३ व ४ या क्रिया करीत असतां एका हातानें शिकणाराचे खांद्याखालीं धरून ठेवावें आणि दुसऱ्या हातानें पायांस धरून त्याचा तोल संभाळावा. त्याचप्रमाणें खालीं पाय येत असतांना एक हात पाठीखालीं ठेवावा; म्हणजे झोंक मागें पुढें गेल्यास धरण्यास सोपें जातें.

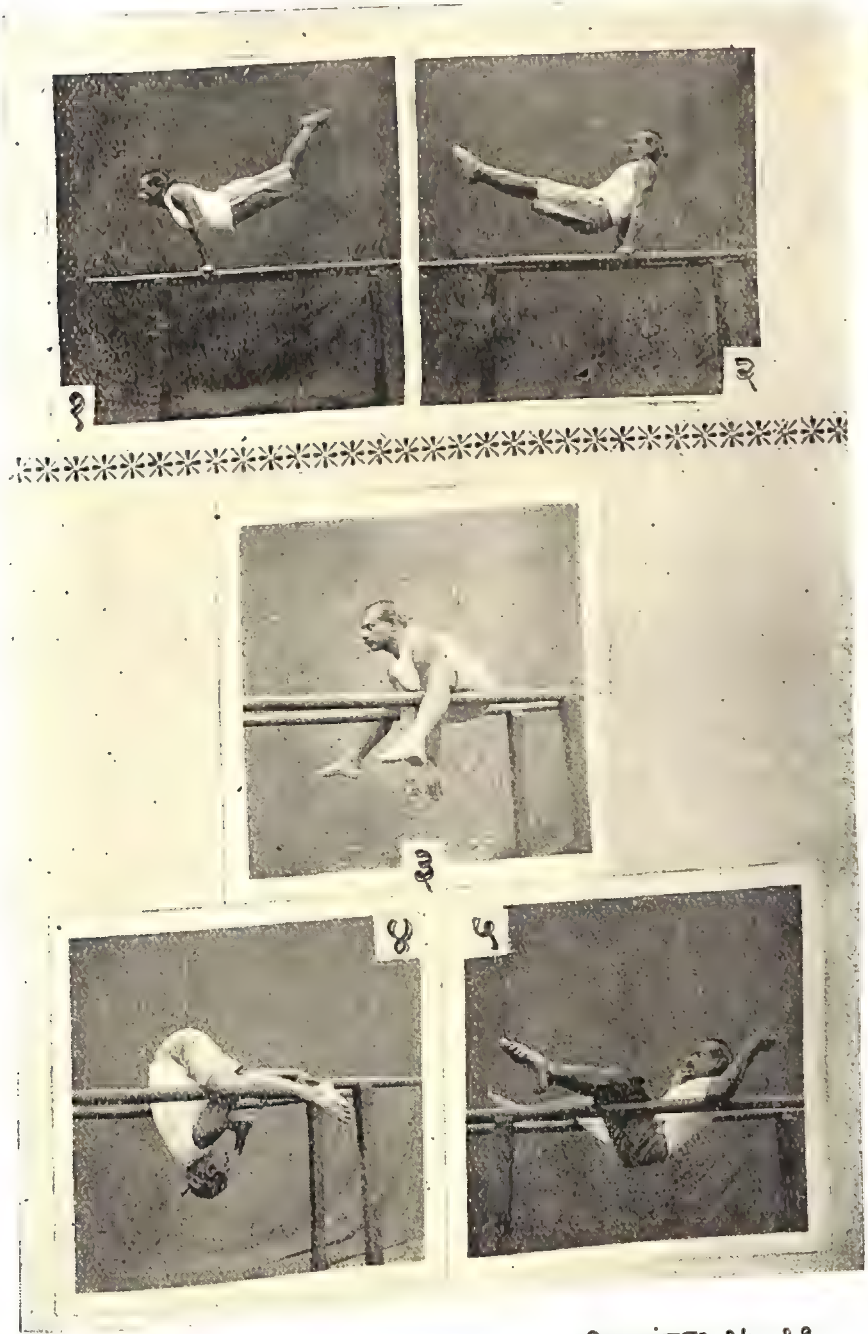
नवीन शिकणाराला ही उडी करतां आली म्हणजे त्याचा उत्साह वाढून तो पुढील उड्या जोमानें करण्याचा प्रयत्न करतो आणि ही उडी साधली म्हणजे पुढच्या उड्या लवकर येण्यास मदत मिळते.

झोंक्याची चाल-(उडी क्रमांक ८):—दोन्ही बारवर दोन हात टेकून उभें राहिल्यावर दोन्ही पाय जुळवून व एकदम हलवून झोंका घ्यावा. त्याचप्रमाणें दोन्ही पाय चित्र अंक १ प्रमाणें मागें गेले म्हणजे दोन्ही हात पुढें टाकावे. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें पाय पुढें गेले असतां दोन्ही हात एकदम थोडे पुढें सरकवावे. आरंभीं मागें पाय असतांना हात पुढें टाकणें सोपें जातें. ही चाल नीट करतां आल्यावर पाय मागें चित्र अंक १ प्रमाणें वर असतांनाच दोन्ही हात पुढें दोन *वेळां सरकवावे* आणि याचा सराव चांगला झाला म्हणजे पाय वर मागें असतांना तीन वेळां हात पुढें सरकवावे. तीन वेळांपेक्षां अधिक वेळां हात सरकविण्याचा प्रयत्न करणें धोक्याचें असतें.

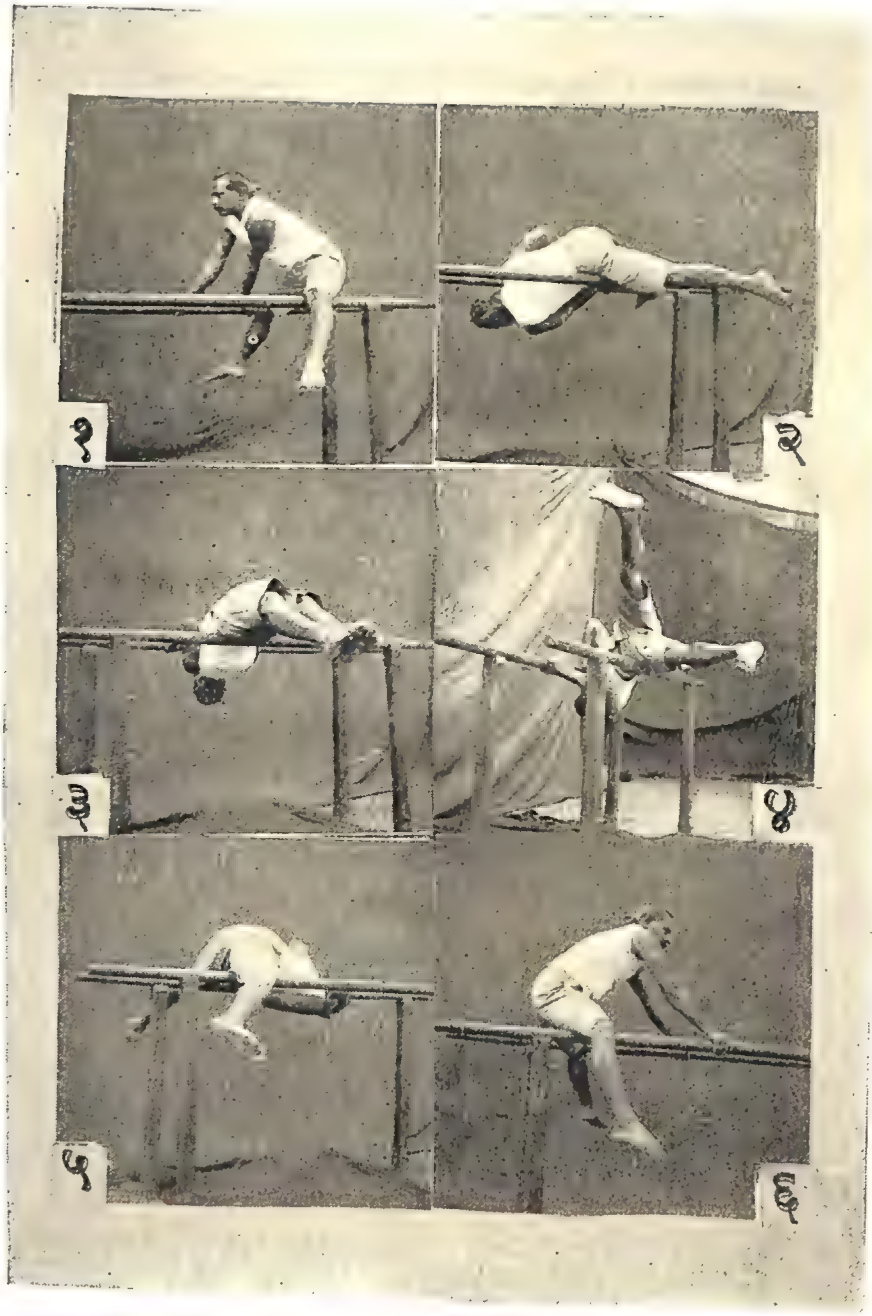
आरंभीं मागें पाय वर असतांना हात पुढें टाकावे आणि त्याच झोकांत पुढें पाय आले असतां हात उचलूं नये. नंतर पुढें पाय असतां हात पुढें टाकावे आणि मागें पाय असतां हात उचलूं नये. हा सराव झाल्यावर पाय मागें व पुढें गेले असतां दोन्ही वेळां हात पुढें टाकीत जावें. नंतर पाय मागें वर असतां दोन वेळां अगर तीन वेळां हात पुढें टाकण्याचा प्रयत्न करावा. याचप्रमाणें मागें चालावें.

खालचा गडगडा-(उडी क्रमांक ९):—दोन्ही बारवर दोन्ही पाय वर टाकून बसावें. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही हात दोन्ही पायांचे मधून खालून मागें नेण्याकरितां घेऊन जावे. हे हात मागें नेतांना चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें कंबर सैल सोडून मागें दोन्ही बारच्यामध्यें लोंबती ठेवावी, म्हणजे हात मागें जाण्यास अडचण पडणार नाहीं. नंतर हात मागें नेऊन दोन्ही पायांचे मागचे बाजूंस बारवर ठेवावे. यावेळीं पाय बारमध्यें न अडकवितां चित्र अंक ४ प्रमाणें ताठ ठेवावे. नवीन शिकणारा पडण्याचे भीतीनें दोन्ही पाय बारला अडकवून ठेवितो. पण तसें केल्यानें पुढें जातांना पाय सरळ नसल्यानें अडचण होते व पायांस झटका बसून इजा होण्याचा संभव असतो. मागें नेलेले हात कोपरांपर्यंत बारवर ठेवावे आणि पाय वरच्या बाजूंनीं पुढें येऊं द्यावेत, म्हणजे चित्र अंक ५ प्रमाणें पाय दोन्ही बारवर येतील. नंतर दोन्ही दंडांवर जोर देऊन व दोन्ही हात पुढें आणून बार धरावा आणि उठून दोन्ही बारवर दोन्ही पाय ठेवून बसावें.

याप्रमाणें सराव झाल्यावर फार लवकर गडगड्याप्रमाणें जातां येतें. हा गडगडा तीन वेळांपेक्षां अधिक वेळां करूं नये. कारण त्या झोक्यांत भान न राहून बारचे खालीं पडण्याचा संभव असतो.



चित्र संख्या १५-१९



चित्र संख्या २०–२५

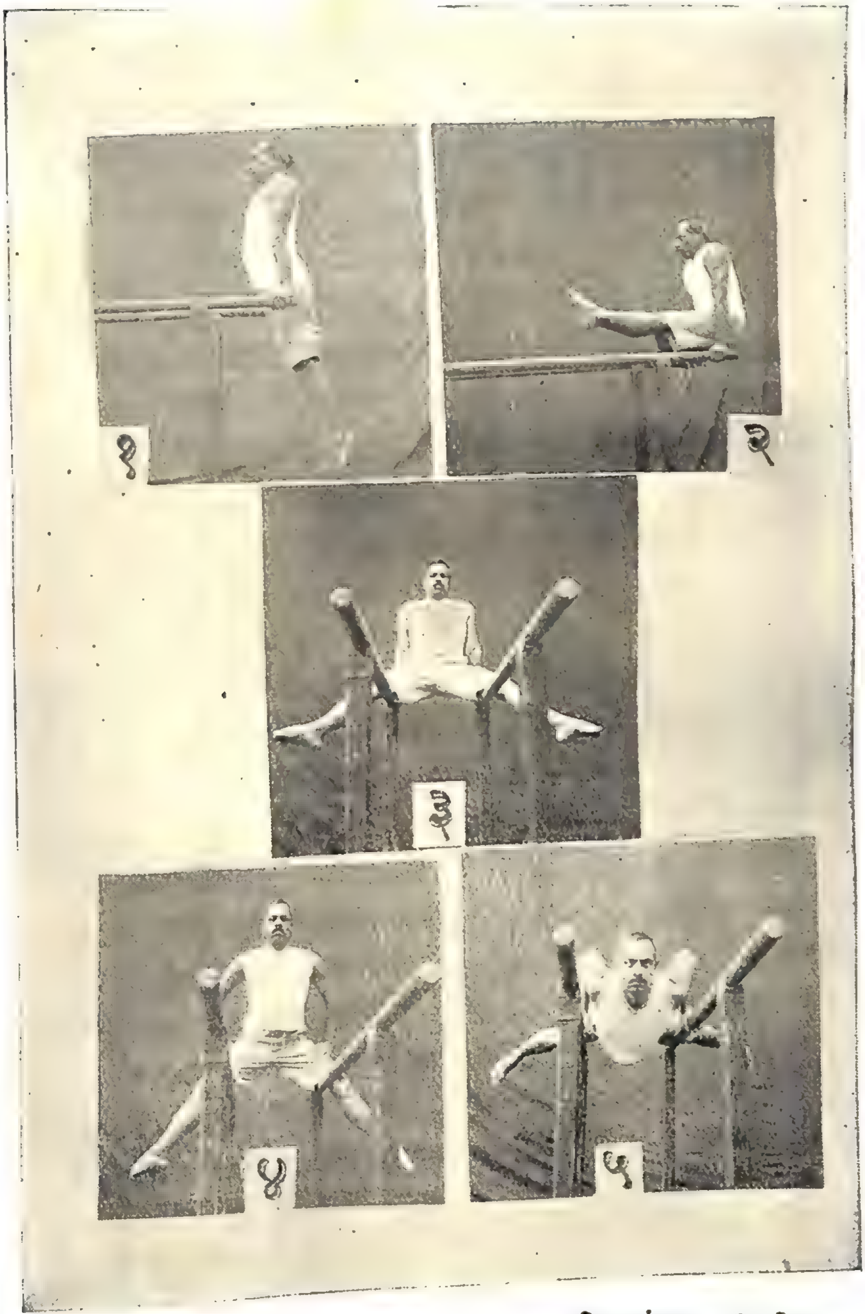
घाणा फिरणें–(उडी क्रमांक १०):— दोन्ही बारवर दोन्ही पाय ठेऊन बसावें. नंतर उजव्या बारवर उजवा हात पुढें साधारण टेवून डावा हात त्याच बारवर उजवे हाताचे मागें चित्र अंक १ प्रमाणें इतका वळवून ठेवावा कीं उजव्या हाताचे बोटांसमोर डाव्या हाताचीं बोटें व अंगठ्याजवळ डाव्या हाताचा अंगठा बारचे आंतील बाजूस ठेवला जाईल. असें केल्यानें दोन्ही हातांचीं मनगटें एकाच बारवर समोरासमोर येतील. नंतर उजवा हात वांकवून चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही बारचे मधून व उजवे बारचे खालीं डोकें न्यावें आणि डाव्या बारवर पाय वळवीत कंबर आणावी. यावेळेस पाय ताठ ठेवावे. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय जुळवून ठेवावे आणि तशीच मुरड घेत डाव्या पायास उंच करून चित्र अंक ४ प्रमाणें घाण्यासारखें फिरत डावा पाय हात असलेल्या बारवर चित्र अंक ५ प्रमाणें नेऊन ठेवावा. नंतर डाव्या हातावर जोर देऊन व उजवा हात उचलून दुसऱ्या बारवर ठेवावा आणि चित्र अंक ६ प्रमाणें बारवर पूर्वीप्रमाणें बसावें. म्हणजे ही उडी केल्यावर पूर्वी या उडीस आरंभ करतांना ज्या दिशेस तोंड होतें, त्या दिशेच्या विरुद्ध बाजूस तोंड येतें.

याचप्रमाणें ही उडी दुसऱ्या बाजूनें करावी. म्हणजे डावा हात पुढें ठेऊन उजवा हात मागें ठेवावा आणि डाव्या बारखालीं डोकें नेऊन उजव्या बारवर घाण्यासारखें फिरत कंबर आणावी. याप्रमाणें ही उडी दोन्ही बाजूंनीं करावी, म्हणजे दोन्ही अंगांस सारखी मुरड मिळेल. या कामांत शरिराला फार पीळ द्यावा लागतो. हें काम पाहणारांस जितकें अवघड वाटतें, तितकें अवघड नाहीं, पण आरंभीं सावकाश करावें आणि पाय ताठ ठेवावे. पाय ताठ न ठेविले तर बारवरून कंबर निसटून बार करणारा खालीं पडतो. हें काम सरावानें फार जलद करतां येतें आणि पाहणारांसहि फार गमतीचें दिसतें;

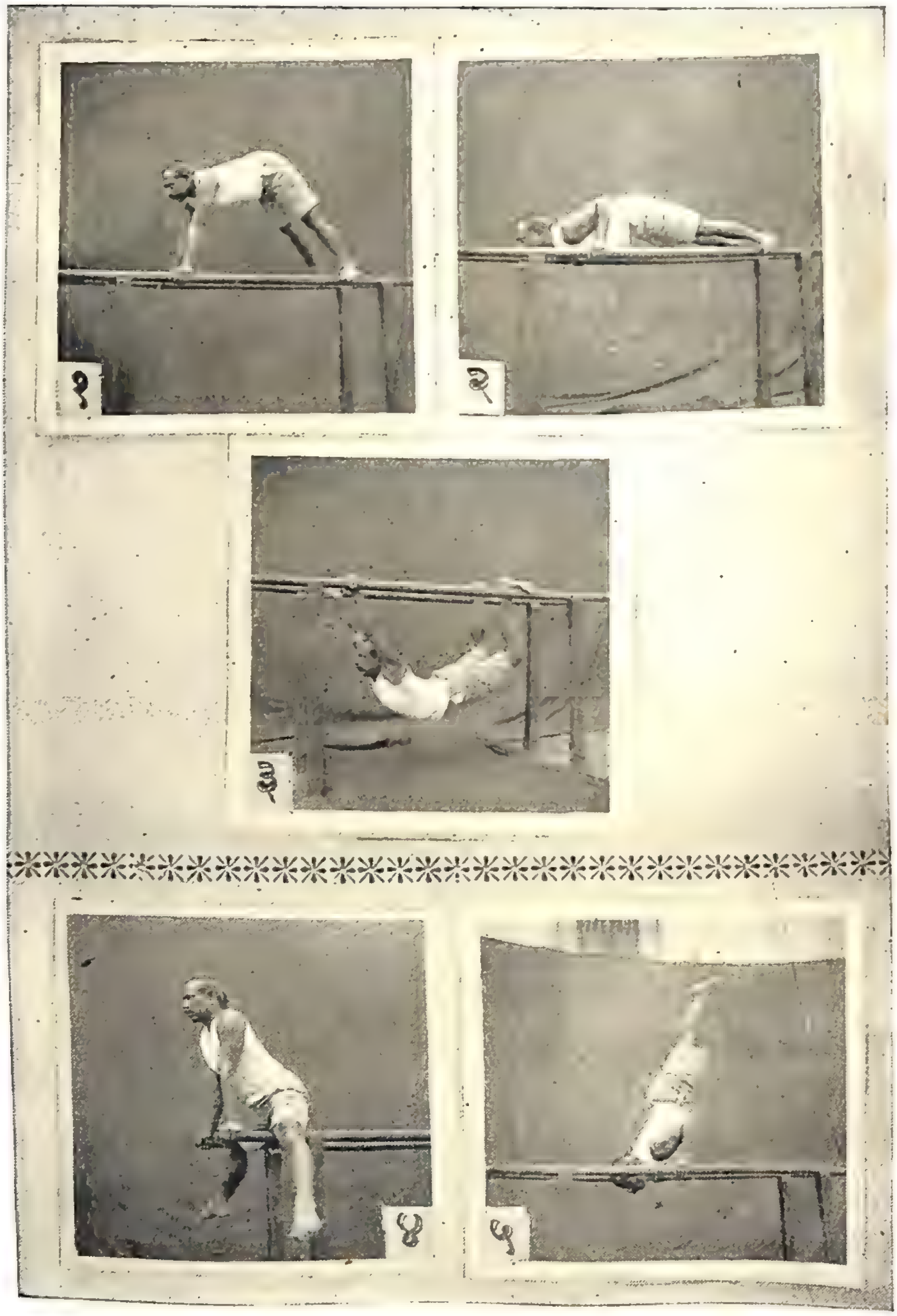
घोडे बैठक-(उडी क्रमांक ११):—चित्र अंक १ प्रमाणें बारवर उभें राहावें. नंतर दोन्ही पाय ताठ व जुळवून झोकानें हलवावेत. मागें पुढें पाय हलत असतां चित्र अंक २ प्रमाणें पुढें आले म्हणजे दोन्ही बारवर दोन्ही पाय फांकून चित्र अंक ३ प्रमाणें बसावें. नंतर मागें ठेवलेले हात उचलून कमरेवर चित्र अंक ४ प्रमाणें ठेवावे. मांड्या, पोटऱ्या व पाउलें ताठ ठेऊन बारला मांड्यांनीं दाबून ठेवावें. यानंतर दोन्ही हात दोन्ही बारवर पुढच्या बाजूस ठेवून छातीस दोन्ही बारच्यामध्यें चित्र अंक ५ प्रमाणें आणावें. छातीस बारच्यामध्यें आणतांना दोन्ही हात कोंपरांतून वांकवावे आणि दोन्ही पाय मागच्या मागें दोन्ही बारवरून काढून त्याच झोकांत हात ताठ करून हातांच्या पुढच्या बाजूस दोन्ही बारवर दोन्ही पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें ठेवावे. याप्रमाणें पाय काढून पुढें बसत बारचे टोंकापर्यंत जावें.

नंतर याचप्रमाणें मागें यावें. मागें येण्याकरितां दोन्ही हात दोन्ही बारवर मागचे बाजूस चित्र अंक ३ प्रमाणें ठेवावे आणि दोन्ही पाय चित्र अंक २ प्रमाणें समोरून काढून चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही बारचे मधून मागें न्यावे आणि मागचे बाजूस दोन्ही बारवर दोन्ही पाय फांकून वर ठेवावे. नंतर पुढचे दोन्ही हात उचलून व कंबर ताठ करून चित्र अंक ४ प्रमाणें बसावें आणि पुनः दोन्ही हात मागें चित्र अंक ३ प्रमाणें ठेवून वर सांगितल्याप्रमाणें क्रिया करीत बारचे मागचे टोंकापर्यंत यावें.

या उडींत पडण्याची किंवा लागण्याची भीति नसली तरी ही उडी उत्तम प्रकारानें करतां येणें थोडें अवघड आहे.



चित्र संख्या २६–३०



चित्र संख्या ३१ तें ३५

तराजूचे जोर–(उडी क्रमांक १२):—चित्र नंबर १ प्रमाणें दोन्ही बारवर दोन हात ठेवून व मागचे बाजूस दोन्ही बारवर दोन्ही पाय ठेवून उभें रहावें. बारवर जे पाय ठेवावयाचे ते थोडे तिरपे ठेविले पाहिजेत. जर पाय तिरपे ठेविले नाहींत तर खालीं जातांना पाय निसटून पायांचीं बोटें चेचलीं जातात. नंतर कोंपरांतून दोन्ही हात वांकवून चित्र अंक २ प्रमाणें खालीं जावें. यावेळीं मान ताठ ठेवून दृष्टि समोर ठेवावी. या आकृतींत पायांचीं पावलें थोडीं वांकलीं जातात आणि शरिराचा सर्व भार हातांवर असतो. नंतर दोन्ही हातांचीं कोंपरें

कंबरेच्या बाजूनें दोन्ही बारमधून न्यावींत आणि कंबर खालीं वांकवून पायांचीं पावलें उलटीं करावींत. नंतर हात ताठ करून चित्र अंक ३ प्रमाणें तराजूसारखें लोंबकळावें. नंतर पुनः हातांचीं कोंपरें वांकवून वर आणावींत आणि कंबरेस वर आणून चित्र अंक २ प्रमाणें वर येऊन थांबावें. वर येतांना हातांस व छातीस चांगली मेहनत होते पण यावेळेस पाय निसटण्याचा फार संभव असतो. यानंतर हात ताठ करून चित्र अंक १ प्रमाणें वर येऊन थांबावें.

सराव झाल्यावर कोठेंहि न थांबतां चित्र अंक १ पासून एकदम चित्र अंक ३ प्रमाणें जातां येतें. याप्रमाणें ५–६ जोर काढले म्हणजे चांगलीच मेहनत होते. हे जोर काढल्यानें हात, छाती आणि कंबरेचे स्नायु तयार होतात. यानंतर एक हात पाठीवर ठेवून केवळ एकच हाताचे बळावर हे जोर चित्र अंक २ प्रमाणें लावतां येतात.

अर्धोत्तोल–(उडी क्रमांक १३):—चित्र अंक ४ प्रमाणें बारवर बसावें. नंतर दोन्ही हातांचीं कोंपरें पोटाखालीं लावून त्यावर सर्व शरिराचा भार टाकीत पाय वर न्यावे. पाय वर नेतांना आरंभीं अगदीं सावकाश नेले पाहिजेत. नाहींतर उत्तोल (ब्यॅलन्स) न राहतां खालीं पडावें लागतें. सावकाश पाय वर नेऊन व चित्र अंक ५ प्रमाणें वर पाय करून तेथें रहावें. यास अर्धोत्तोल म्हणतात. चांगला सराव झाला म्हणजे हातांचीं कोंपरें काढून वर थांबतां येतें आणि कोंपरें न लावतां नुसत्या पायांच्या झोकासरशीं पाय वर नेऊन अर्धोत्तोल करतां येतो. जोडदंडा (डबलबार) चे इतर उड्यांकरितां बहुधा प्रत्येक वेळीं अर्धोत्तोलाची जरूर असल्यानें या अर्धोत्तोल उडीस अत्यंत महत्व आहे. ही उडी अधिक सरावानें जितकी चांगली तयार होते तितक्या प्रमाणांत पुढच्या उड्या शिकण्यास सोप्या वाटतात. म्हणून या उडीचा सराव नवशिक्यानें खूप करावा. आरंभीं अर्धोत्तोलचा अभ्यास बारचे टोंकावर करावा म्हणजे बारचे मध्यें झोंक गेल्यास लागण्याची भीति राहणार नाहीं.

अर्धोत्तोल–एकेरी चाल–(उडी क्रमांक १४):—अर्धोत्तोल करून नंतर उजवा हात थोडा पुढें उचलून ठेवावा आणि त्यानंतर डावा हात उचलून उजवे हाताचे पुढें ठेवावा. याप्रमाणें एक एक हात पुढें टाकीत बारचे टोंकापर्यंत जावें. उजवा हात उचलून पुढें ठेवतांना सर्व शरिराचा उत्तोल डाव्या हातावर आणि डावा हात पुढें ठेवतांना उत्तोल उजव्या हातावर संभाळावा लागतो.

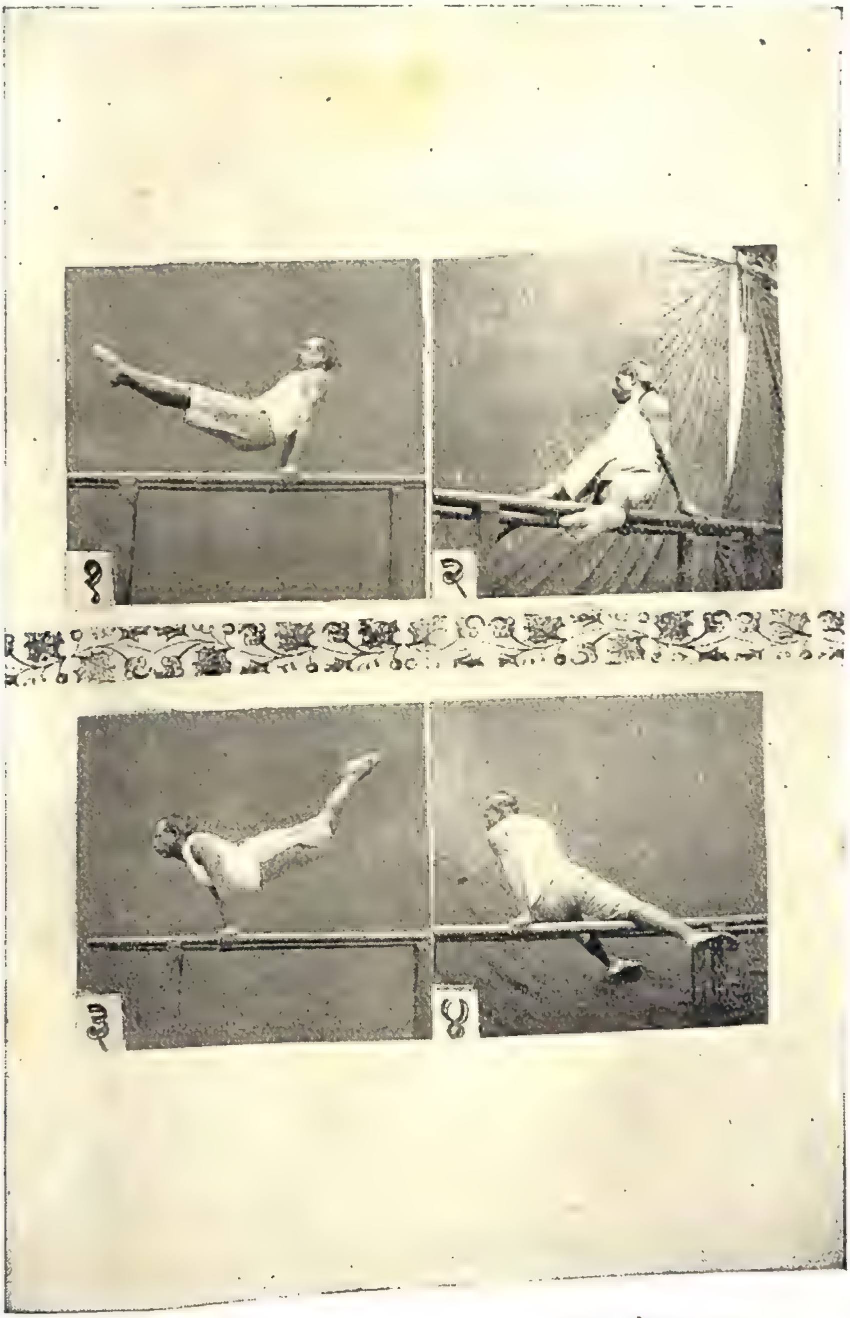
त्याचप्रमाणें एक एक हात मागें उचलून ठेवावा, म्हणजे मागची एकेरी चाल होते.

अर्धोत्तोल–दुहेरी चाल–(उडी क्रमांक १५):—अर्धोत्तोल करून दोन्ही हातांवर एकदम शरीर उचलून दोन्ही हात पुढें टाकावे. याप्रमाणें दोन्ही हात पुढें टाकीत बारच्या टोंकापर्यंत जावें म्हणजे पुढची दुहेरी चाल होते.

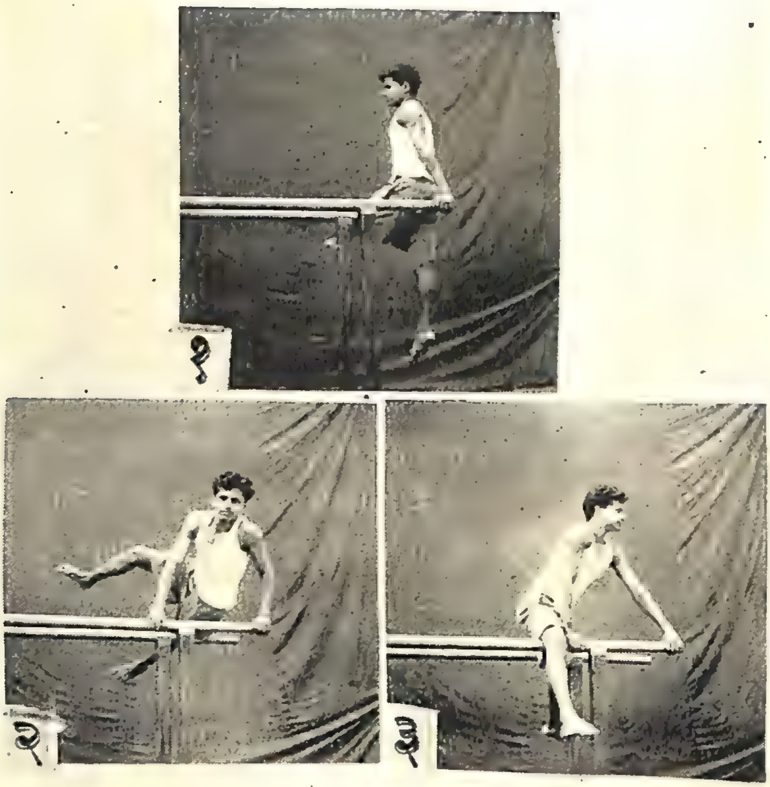
याचप्रमाणें दोन्ही हातांनीं अर्धोत्तोल संभाळून मागें चालत यावें. म्हणजे मागची दुहेरी चाल होते. या पुढच्या व मागच्या दुहेरी चालींमध्यें शरीर ताठ ठेवावें. नाहींतर शरीर शिथिल राहिल्यानें कंबरेंत हिसका बसून उत्तोल रहात नाहीं.

पाय हलवून पुढील पलटा-(उडी क्रमांक १६):—दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून व पाय जुळवून उभें रहावें. नंतर झोंका घेऊन पाय हलवावे आणि चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही पाय पुढें येतांच कंबर फिरवून चित्र अंक २ प्रमाणें डावा पाय वरून उजवे बारवर आणि उजवा पाय खालून डावे बारवर ठेवावा. नंतर मागचे बाजूस बारवर ठेविलेले दोन्ही हात उचलून व कंबर पूर्ण वळवून दोन्ही मांड्यांत दोन्ही बार दाबून सरळ बसावें. या उडींत डावा पाय वरून व उजवा पाय खालून दाखविला आहे. पण उजवा पाय वरून आणि डावा पाय खालून ठेवून देखील ही उडी करतां येते. या उडींत हात, पाय व विशेषतः कंबरेच्या स्नायूंस चांगला व्यायाम होतो.

पाय हलवून मागचा पलटा-(उडी क्रमांक १७):—दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून उभें राहिल्यानंतर झोंका घेऊन पाय हलवावे आणि चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही पाय मागें आले असतां चित्र अंक ४ प्रमाणें कंबर वळवून उजवा पाय डावे बारवर आणि डावा पाय उजवे बारवर ठेवावा. नंतर बारवर ठेविलेले दोन्ही हात उचलून व कंबर पूर्णपणें वळवून तोंड फिरवावें आणि दोन्ही पायांनीं बारला दाबून बारवर बसावें. वरील दोन्ही उड्या बारवर काम करीत असतां तोंड फिरविण्याकरितां करावयाच्या असतात. या दोन्ही उड्यांत पाय टाकून पलटा करीत असतांना जर कंबर वळविली गेली नाहीं तर बारवर मांड्या न टेकल्या जातां पायाची नळी आपटून नळीस लागते व ती सोलण्याची भीति असते.



चित्र संख्या ३६–३९



चित्र संख्या ४०–४२

पाय बदलून तोंड फिरविणें–(उडी क्रमांक १८):—बारचे टोंकांवर दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून उभें राहिल्यानंतर चित्र अंक १ प्रमाणें डावा पाय दोन्ही बारचे मधून नेऊन उजवे बारवरील उजवे हाताचे पुढें ठेवावा. पाय नेतांना गुडघ्यांतून वांकूं न देतां ताठ ठेवावा. नंतर उजवा हात उचलून डावीकडील बारवर चित्र अंक २ प्रमाणें ठेवावा आणि उजवा पाय उजवे बारचे बाहेरचे बाजूनें व वरून चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें आणून चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवे बारवर ठेवावा. यानंतर डावा पाय उचलून पलीकडील बारवर ठेवावा.

ज्याप्रमाणें चित्र अंक १ मध्यें डावा पाय उजवे बारवर ठेवून उजवा पाय वरून आणतात, त्याप्रमाणेंच उजवा पाय डावे बारवर ठेवून व डावा पाय डावे बारचे बाहेरून व वरून उजवे बारवर ठेविल्यानें ही उडी दुसऱ्या बाजूनें होते.

त्याचप्रमाणें ही उडी बारवर बसलें असतांना देखील करून तोंड फिरवितां येतें. बारवर बसल्यानंतर आपले दोन्ही हात आपल्या मागचे बाजूस दोन्ही बारवर ठेवावेत. नंतर उजवा पाय डावे पायाजवळ आणून ठेवावा आणि डावा हात उचलून उजवे बारवर ठेवावा व लगेंच कंबर वळवीत डावा पाय देखील डावे हाताजवळ ठेवावा. ही उडी लागोपाठ कित्येक वेळां करितां येते आणि लागोपाठ झपाट्यानें करीत असतां पाहणारासहि फार गमतीची दिसते.. ही उडी झपाट्यानें करीत असतां दोन्ही पायांची म्हणजे दोन्ही बाजूंनीं करावी.

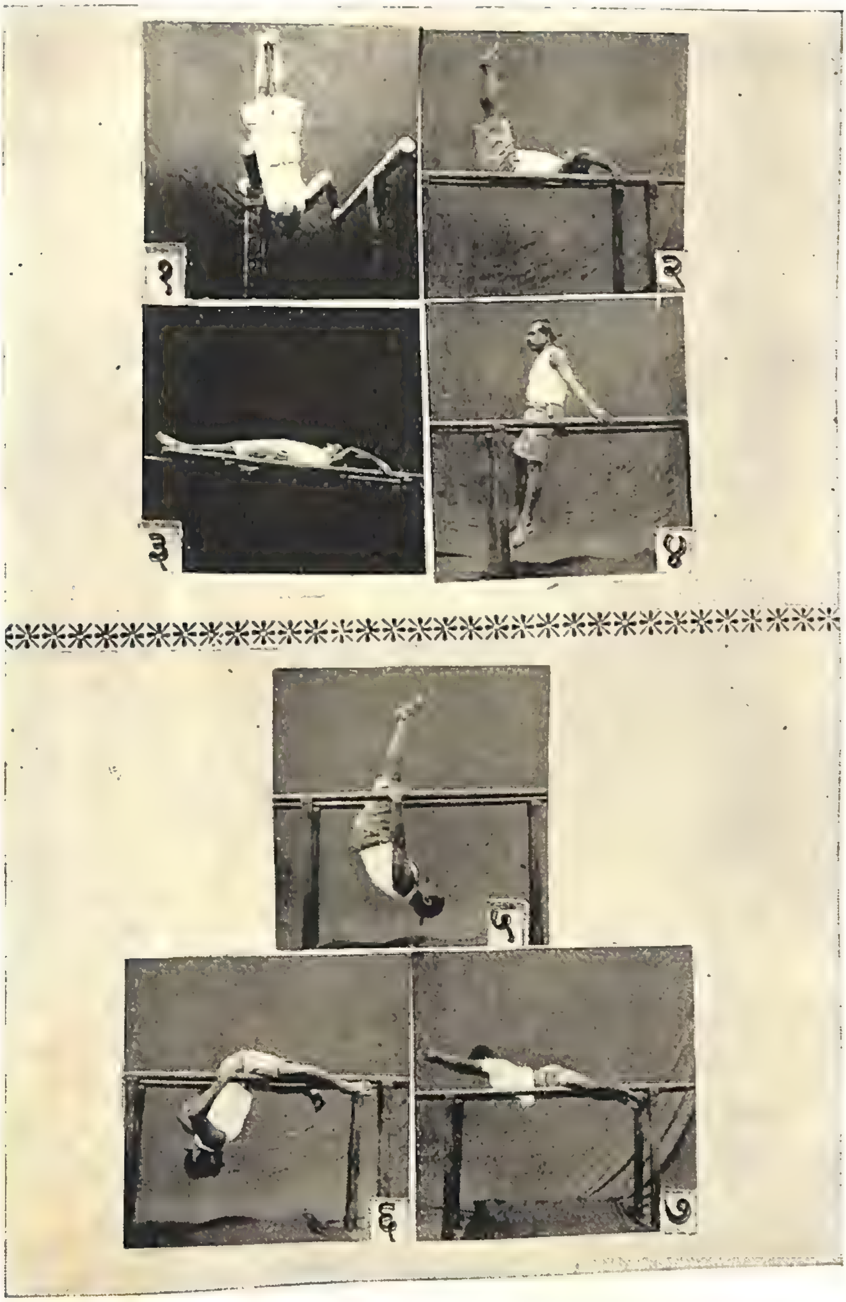
बारवर निजणें–(उडी क्रमांक १९):—बारवर अर्धोत्तोल करावा. नंतर चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उजव्या बाजूचे बारवर उजवा खांदा टेकावा आणि दोन्ही पाय डोक्याकडे वांकवून कंबर उजव्या बारवर पुढच्या बाजूस सावकाश नेऊन ठेवावी. नंतर डोक्याकडील पाय ताठ व सरळ करून चित्र अंक २ प्रमाणें ठेवावे. या नंतर दोन्ही पाय तसेच ताठ व सरळ टेवून हळुहळू लांब करून चित्र अंक ३ प्रमाणें उजव्या बारवर उताणें निजल्याप्रमाणें रहावें. नंतर उजव्या बारच्या दोन्ही बाजूस दोन्ही पाय लोंबते सोडावे आणि उजवे हातास पुढें आणून व डावा हात पुढें ठेवून वर उठावें व चित्र अंक ४ प्रमाणें बसावें. नंतर दोन्ही हात दोन्ही बारवर मांड्यांचे पुढें आणून ठेवावे आणि पाय ताठ ठेवून कंबरेस वर उचलून पुनः अर्धोत्तोल करावा. याप्रमाणें बारवर निजण्याची ही उडी दोन वेळांपेक्षां अधिक होत नाहीं. बारची लांबी यापेक्षां ज्यास्त लांब नसते. ज्याप्रमाणें ही उडी उजव्या बारवर करून निजतां येतें, त्याचप्रमाणें डाव्या बारवरहि उडी करण्याचा सराव करावा. हा सराव उत्तम प्रकारें झाल्यावर चित्र अंक ३ प्रमाणें बारवर निजल्यानंतर पुनः पाय वर करून चित्र अंक २ प्रमाणें पाय वर आणावे आणि कंबर उंच उचलून पाय सरळ करावे. हात आणि उजवा खांदा यावर जोर देऊन चित्र अंक १ प्रमाणें परत यावें. ही उडी सरावानें झटक्यानें एकदम करतां येते आणि नंतर झटक्यानें एकदम पूर्णोत्तोलवरहि जातां येतें.

चित्र अंक ३ प्रमाणें बारवर निजलें असतां बारचे मध्यें किंवा उजवे बाजूस झोंक जाऊन पडण्याचा फार संभव असतो, म्हणून त्यावेळीं सावध रहावें. त्याचप्रमाणें उजवा खांदा टेकून पाय डोक्याकडे आणल्यावर कंबर बारवर ठेवतांना पाठीचा कणा बारवर टेकला गेला पाहिजे. नाहींतर झोंक जाऊन खालीं पडावें लागतें. खांदा टेकल्यावर कंबर टेकतांना जर पाय डोक्याकडे आणले नाहींत तर कंबर आणि पाठ बारवर आपटून लागल्याशिवाय राहत नाहीं. म्हणून ही उडी करतांना शिकविणारानें जवळ उभें राहून शिकणाराचे पाय धरून ठेवावे आणि त्यास बारवर आपटूं देऊं नये. या उडींत हात, खांदा व पाठीचे स्नायू यांस व्यायाम होतो.

खांद्याची चाल–(उडी क्रमांक २०):—चित्र अंक १ प्रमाणें उत्तोल करून उजव्या बारवर खांदा टेकला म्हणजे तो खांदा थोडा पुढें सरकवावा. नंतर दोन्ही हात एकदम थोडे पुढें उचलून ठेवावे. नंतर पुनः खांदा सरकवावा. याप्रमाणें चालत बारचे टोंकापर्यंत जावें.

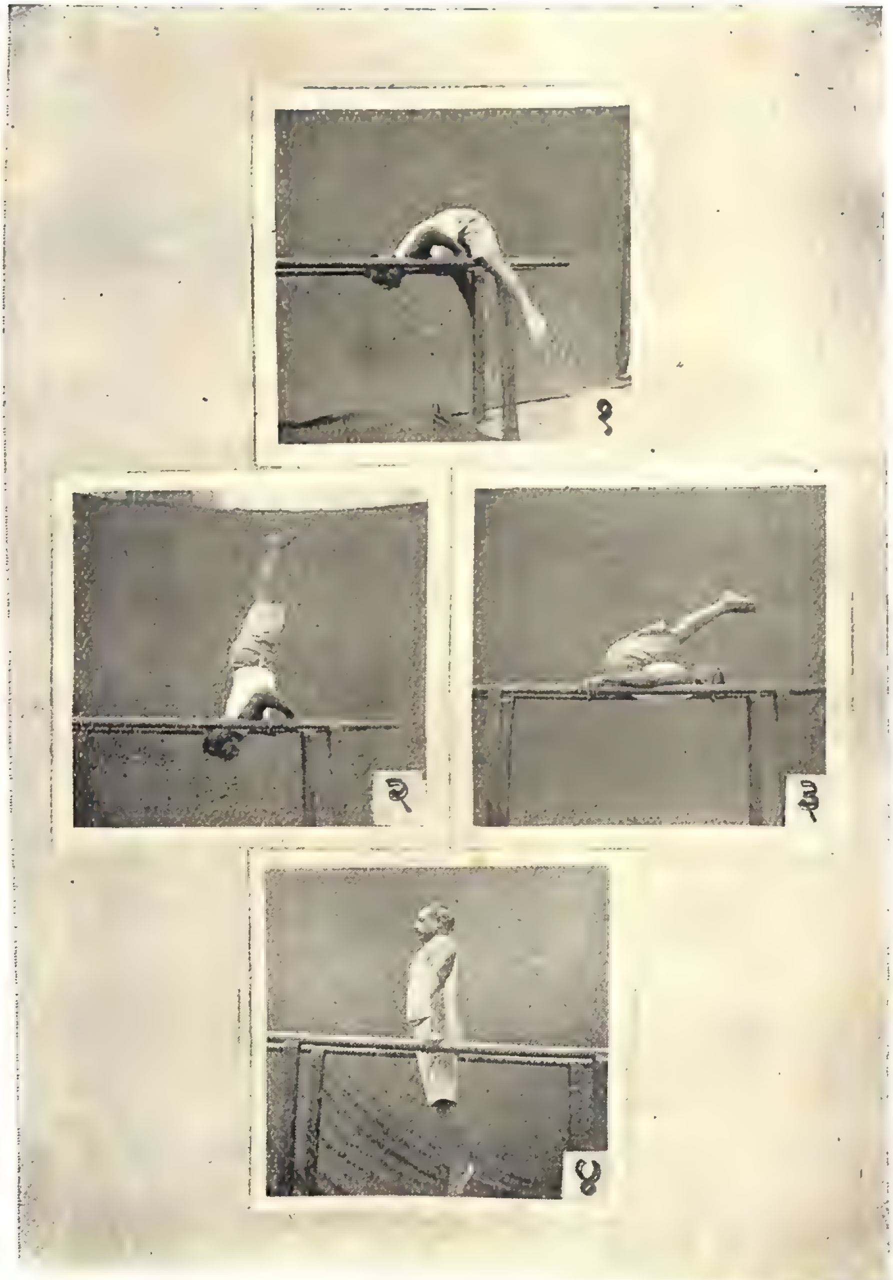
खांदा पुढें सरकवतांना खांद्याचे हाडांस लागतें. म्हणून मानेचा भाग बारवर टेकावा किंवा छातीचा भाग टेकावा म्हणजे हाडांस लागणार नाहीं. सरावानें ही चाल फार जलद करतां येते. नंतर ही चाल मागें सरकत मागची करावी.

पाय अडकवून वर उठणें–(उडी क्रमांक २१):—चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही बारच्या मध्यें उभें राहून दोन्ही हात बारच्या बाहेरील बाजूंनीं घालून बार धरावे आणि पाय उंच करून थांबावे. यानंतर दोन्ही पाय मागचे बाजूस आणून चित्र अंक ६ प्रमाणें बारला अडकवावेत. पाय अडकविल्यानंतर बारवरील हात सोडून दोन्ही हात लांब करून दोन्ही कानांजवळ ठेवावेत, म्हणजे डोकें दोन्ही हातांचे मध्यें येईल. नंतर पायांचे जोरावर चित्र अंक ७ मध्यें



चित्र संख्या ४३ ते ४९

दाखविल्याप्रमाणें वर उठावें. याप्रमाणें वर उठत अगदीं सरळ होऊन बारवर बसावें आणि नंतर लांब केलेले हात खालीं आणावे. कानांजवळ हात ठेविल्यामुळें वर उठतांना कंबरेच्या स्नायूंवर फार ताण पडतो. त्यामुळें डोकें वर जाऊन दोन्ही हात खालींच राहतात. तसेंच मांड्यांत बार दाबून उठावयाचें असल्यानें मांड्यांस कळ लागते आणि उडी करणारा मध्येंच उडी करण्याचें सोडून देतो. अशा वेळीं शिकविणारानें छातीखालीं हात लावून त्यास वर उठण्यास मदत करावी. या उडींत पडण्याची भीति नाहीं. पण उडी मात्र फार कठीण आहे.



चित्र संख्या ५०-५३

पुढचा गडगडा–(फॉरवर्ड रोलिंग)–(उडी क्रमांक २२):— दोन्ही बारवर दोन्ही पाय ठेवून आणि दोन्ही बारवर पुढच्या बाजूस दोन्ही हात ठेवून चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही खांदे पुढच्या बाजूस दोन्ही बारवर टेकावे. नंतर खांदे आणि हात यांच्या-वर भार देऊन मागच्या बाजूनें दोन्ही पाय वर करून चित्र अंक २ प्रमाणें जुळवून ठेवावे. पाय वर नेतांना गुडघ्यांतून वांकूं देऊं नयेत. नंतर कंबर पुढच्या बाजूस आणावी आणि दोन्ही पाय ताठ ठेवून डोक्याकडे आणावे. नंतर त्याच झोंकांत दोन्ही हात उचलून पुढच्या बाजूस दोन्ही बारवर चित्र अंक ३ प्रमाणें आणून तेथें थांबावें. चित्र अंक ३ प्रमाणें थांबणें फार कठीण आहे. पण सरावानें सहज थांबतां येतें. येथें थांबण्याकरितां विशेषेंकरून कंबर उंच करून पाय जितके डोक्याकडे आणतां येतील तितके आणावे. या वेळेस हात जितके रुंद करून ठेविले जातील तितकें तोल राखण्यास सोपें जातें. यानंतर कंबरेस व दोन्ही पायांस हिसका मारून आणि त्याबरोबरच पाठीचा व खांद्यांचा भाग वर उचलून दोन्ही हातांचे जोरावर चित्र अंक ४ प्रमाणें यावें. पायांस हिसका देण्याचे अगोदर व नंतर गुडघ्यांतून पाय मुळींच वांकवूं नयेत. त्याचप्रमाणें दोन्ही पाय ताठ ठेवावेत.

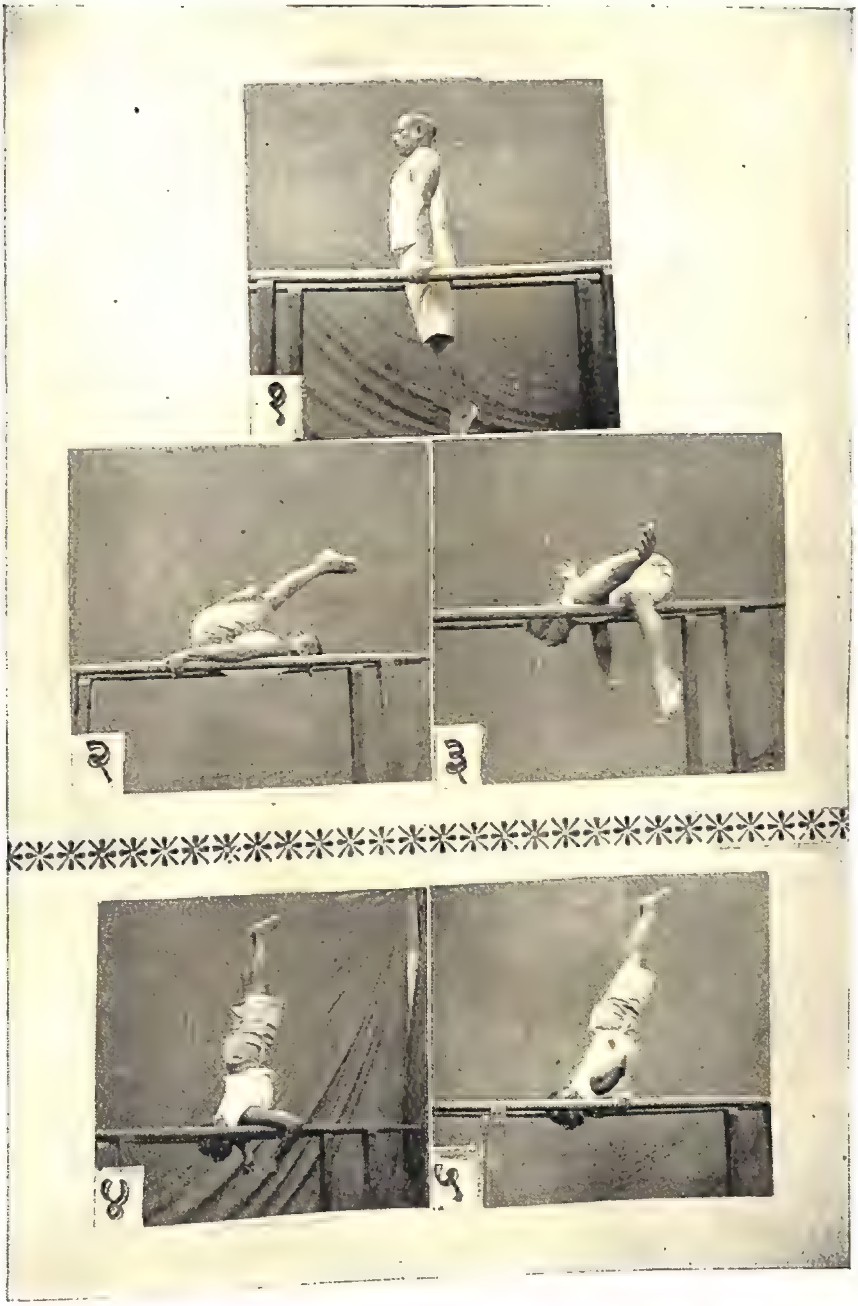
ही उडी करतांना पायांस हिसका मारतेवेळीं हिसका बरोबर न बसला तर मोळ्यांत (मुळ्यांत) झटका बसून ते दुखावतात. याकरितां शिकविणारानें हिसका मारतेवेळीं एक हात कंबरेखालीं व दुसरा हात मनगटाजवळ ठेवावा आणि हिसका मारतांना कंबरेखालील हातानें वर जाण्यास मदत करावी. हा हिसका मारल्यानंतर छाती पुढें जाऊन बार करणारानें पडूं नये म्हणून शिकविणारानें त्याचें मनगट नीट धरून ठेवावें.

मागचा गडगडा–(बॅकवर्ड रोलिंग)–प्रकार १ ला–(उडी क्रमांक २३):— चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून पाय जुळवून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय झुलवून पुढच्या बाजूनें चित्र अंक २ प्रमाणें मागें दोन्ही हात मागचे बाजूस टेकून पाय जुळवून ठेवावे. नंतर दोन्ही पाय फांकून आणि दोन्ही हात बारवरून उचलून कंबरेस उंच करीत चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही पाय ठेवून बसावें. नंतर दोन्ही पायां-मध्यें बारला दाबून कंबर सरळ व डोकें वर करून बसावें. ही क्रिया सरावानें मध्यें कोठेंहि न थांबतां एकदम करतां येते.

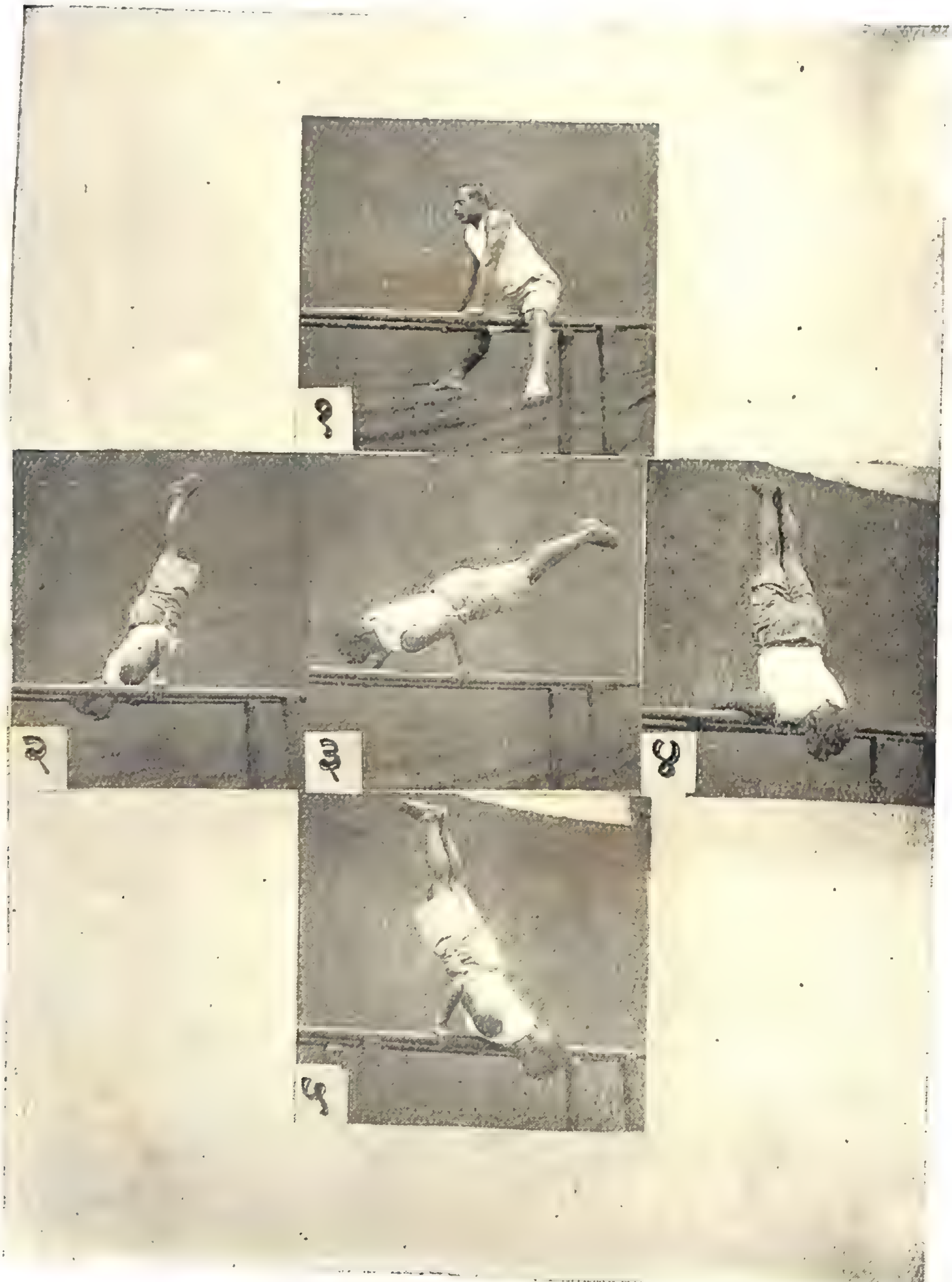
मागचा गडगडा–(बॅकवर्ड)–प्रकार २ रा–(उडी क्रमांक २४):— चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही पाय झुलवून पुढच्या बाजूनें चित्र अंक २ प्रमाणें मागें न्यावे. दोन्ही खांदे दोन्ही बारवर मागचे बाजूस टेकून व पाय जुळवून ठेवावे. नंतर त्याच अवसानांत दोन्ही हात सोडून आणि कंबर झटक्यानें वर करून दोन्ही पाय सरळ व ताठ ठेवलेले थोडे पुढें आणावे व चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हातांचे दंड ठेवावे आणि दोन्ही हातांनीं पुढच्या बाजूस दोन्ही बार धरावे आणि कंबर वाकवून दोन्ही पाय मागच्या बाजूनें खालीं झुलवून आणावे व त्याच झोंकांत दोन्ही पाय पुढून चित्र अंक २ प्रमाणें वर न्यावे. याप्रमाणें एक दोन वेळां करावें.

मागचा गडगडा–(बॅकवर्ड रोलिंग)–प्रकार ३ रा–(उडी क्रमांक २५):— चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही बारवर उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय झुलवून पुढच्या बाजूनें चित्र अंक २ प्रमाणें मागें न्यावे आणि दोन्ही बारवर मागच्या बाजूस टेकून पाय जुळवून ठेवावे. नंतर त्याच अवसानांत दोन्ही हात बारवरून उचलून कंबर झटक्यानें मागच्या बाजूस वर करावी आणि दोन्ही पाय पुढें आणून मागच्या बाजूस दोन्ही बारवर दंड न ठेवतां दोन्ही हातांनीं दोन्ही बार धरावे. नंतर दोन्ही खांदे वर उचलून चित्र अंक ५ प्रमाणें अधोत्तोल करून रहावें. नंतर याला जोडून दुसरी वाटेल ती उडी करावी.

हा मागचा गडगडा करतांना कंबरेस झटका देऊन मागें जाते वेळीं कंबर सरळ होऊन मागें जाण्यास अवघड जाते आणि पाय पुढें येऊन खालीं पडतात. याकरितां शिकविणारानें उडी करणाराचे पायांस धरून व कंबरेखालीं हात देऊन उडी बरोबर होण्यास मदत करावी. या गडगड्यामुळें हात, मांड्या, पोटऱ्या, मान व विशेषतः कंबरेच्या स्नायूंस चांगलाच व्यायाम होतो. ही उडी पाहणारासहि फार गमतीची वाटते.



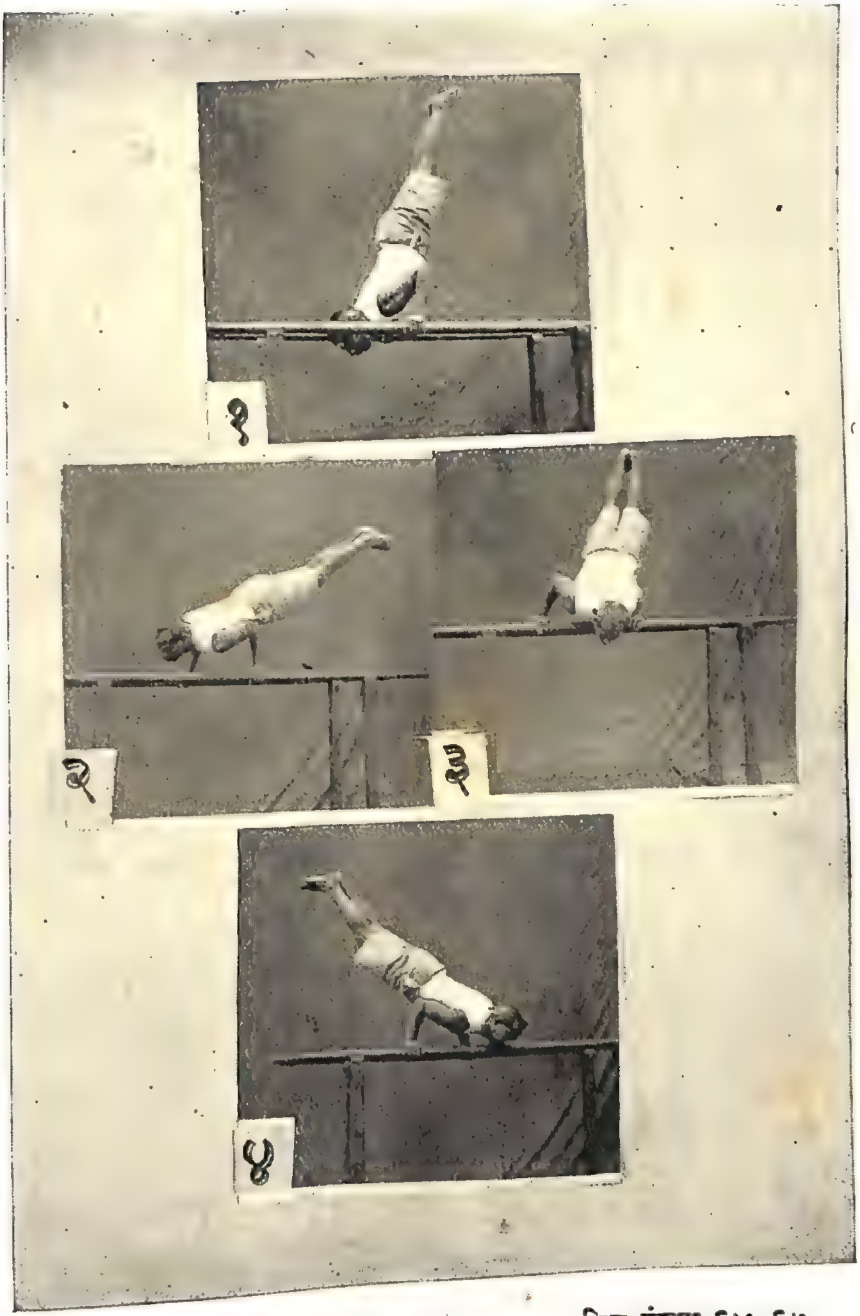
चित्र संख्या ५४-५८



चित्र संख्या ५९–६३

अर्धोत्तोलचा पलटा–(प्रकार १ ला;–(उडी क्रमांक २६):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही बारवर बसून दोन्ही हात पुढें बारवर ठेवावे. नंतर दोन्ही हात वांकवून आणि दोन्ही पाय सरळ व ताठ करून ते चित्र अंक २ प्रमाणें वर नेऊन जुळवून ठेवावे म्हणजे अर्धोत्तोल करावा. नंतर उजवा हात उजवे बारवर पुढच्या बाजूस उचलून ठेवावा आणि चित्र अंक ३ प्रमाणें डाव्या बारवर छाती टेकण्याकरितां डाव्या बाजूस वळावें. याप्रमाणें डाव्या बाजूस पूर्ण वळून डाव्या बारवर छाती टेकावी आणि डाव्या हातास मागचे बार-वर नेऊन व मागचा बार दोन्ही हातांनीं धरून चित्र अंक ४ प्रमाणें उत्तोल करावा. नंतर उजवा हात चित्र अंक ५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें पुढच्या बारवर आणून ठेवावा आणि मागचे बारवरील डावा हात थोडा मागें सरकवून उजव्या हाताचे बरोबर आणून ठेवावा. नंतर उजव्या कोंपरावर सर्व शरिराचा उत्तोल संभाळून व सावकाश छाती-वर करून डावे बाजूस वळवावी, म्हणजे पुनः अर्धोत्तोल होईल. पण आरंभीं जिकडे तोंड होतें त्याच्या विरुद्ध दिशेस तोंड होईल या-प्रमाणें पुनः पुनः पलटा करून तोंड फिरवितां येतें. चित्र अंक ३ पासून चित्र अंक ५ पर्यंत व नंतरहि सर्व क्रिया करीत असतांना उत्तोल थोडा पुढचे बाजूस ठेवावा. छाती टेकतांना आणि छाती उचलून दोन्ही बारचे मध्यें आणतांना, उत्तोल न राहून पाय मागचे बाजूनें खालीं येऊन बारवर आपटले जातात. म्हणून शिकविणारानें मागचे बाजूनें पाय धरून बारवर पाय आपटूं न देतां उत्तोल राखण्यास मदत करावी. या उडींत हातांचे, छातीचे व विशेषतः कंबरेचे स्नायूंस चांगलाच व्यायाम होतो व ते पुष्ट होतात.

अर्धोत्तोलचा पलटा–प्रकार २ रा–(उडी क्रमांक २७):— चित्र अंक १ प्रमाणें अर्धोत्तोल केल्यानंतर उजवा हात उजवे बारवर थोडा पुढें उचलून ठेवावा आणि डावे बारवर जाण्याकरितां चित्र अंक २ प्रमाणें थोडें डावे बाजूस वळावें. नंतर उजवा हात उचलून डावे बारवर डावे हाताजवळ चित्र अंक ३ प्रमाणें आणून ठेवावा आणि नंतर उजवे कोंपरावर उत्तोल घेऊन डावा हात उचलून चित्र अंक ४ प्रमाणें मागचे बारवर ठेवावा; म्हणजे आरंभीं तोंड ज्या दिशे-कडे होतें त्याच्या विरुद्ध दिशेकडे तोंड होईल. हा दुसरा प्रकार पहिल्या प्रकारापेक्षां कठीण आहे. कारण पहिल्या प्रकारांत छाती टेकली जात असल्यामुळें उत्तोल राखण्यास मदत मिळते. पण या प्रकारांत केवळ हातांवरच उत्तोल ठेवावयाचा असल्यामुळें उत्तोल उत्तम प्रकारचा झाला असेल तरच ही उडी करतां येते. नाहींतर उत्तोल जाऊन दोन्ही मांड्या मागचे बारवर आपटल्या जातात. म्हणून पहिल्या प्रकारांत सांगितल्याप्रमाणें शिकविणारानें मांडी धरण्याची काळजी घ्यावी.



उडी क. २७

चित्र संख्या ६४-६७

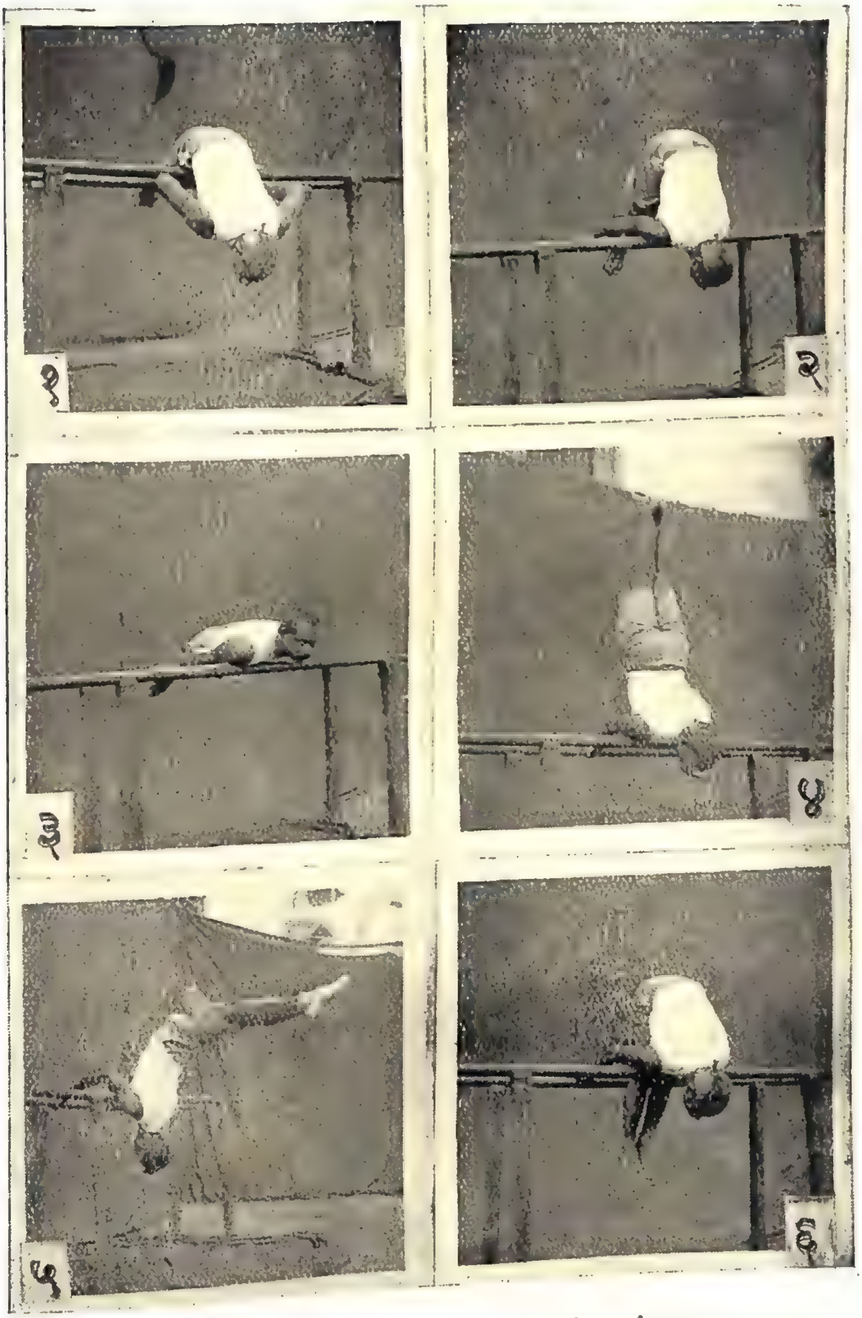
उडी क्र. २८ चित्र संख्या ६८–७१

बारच्या मधली उडी-(उडी क्रमांक २८):—दोन्ही बारच्या मागें दोन्ही हात मागच्या बारवर ठेवून चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर एकदम उडून दोन्ही हातांवर सर्व शरीर उचलून चित्र अंक २ प्रमाणें पाय वर आणावे. ते पाय बारवर न टेकतां तसेच दोन्ही बारच्यामध्यें टाकावे आणि त्याच क्षणीं मागच्या बारवरील हात उचलून पुढच्या बारला दोन्ही हातांनीं धरावें व चित्र अंक ३ प्रमाणें लोंबकळावें. दोन्ही बारच्यामध्यें पाय टाकल्यावर पाय ताठ करून जमिनीवर न टेकतां हात व पाय दोन्ही तसेच ताठ ठेवून चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें पुढचे बारजवळ न्यावे. नवीन शिकणारानें चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय वर नेल्यावर बारवर अडकवून ठेवले तरी हरकत नाहीं. पण सराव झाल्यावर तेथें पाय अडकवून थांबण्याची जरूर नाहीं. नंतर दोन्ही हात वांकवून आणि पाय ताठ ठेवून पाय वर नेण्याचा प्रयत्न करावा.

चित्र अंक २ प्रमाणें वर उडतांना जर उड्डाण कमी झालें तर पायांचीं पावलें बारवर न जातां गुडघ्याखालील पायांचे दोन्ही नळ्यां दुखवतात आणि केव्हां केव्हां चामडे निघून रक्त वाहूं लागतें. त्याच प्रमाणें चित्र अंक ३ प्रमाणें बारच्या मध्यभागीं पाय टाकतांना सरळ पाय न गेले तर मागचे बारावर टिऱ्या (ढुंगण) आपटतात. केव्हां केव्हां मागचे बारवर डोकें आपटलें जातें. म्हणून शिकविणारानें चित्र अंक १ नंतर वर उड्डाण घेतांना कंबरेस दोन्ही हातांनीं धरून वर उडण्यास मदत करावी आणि दोन्ही बारचेमध्यें सर्व शरीर जाईपर्यंत धरून ठेवावें.

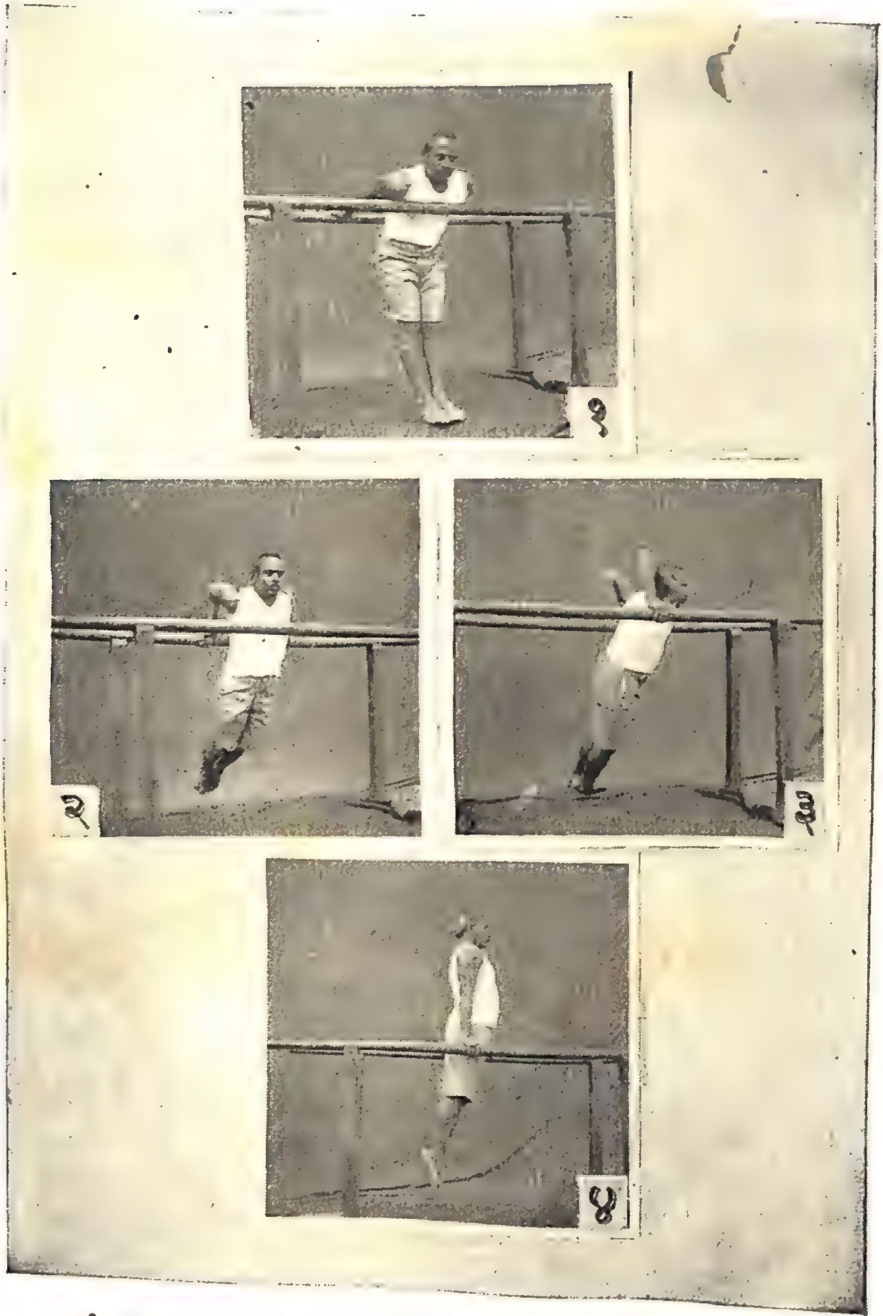
पान ३५ मध्यें सांगितल्याप्रमाणें पाय वर नेल्यावर चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही पाय मागचे बारवर टेकावे. नंतर पुढच्या बारवरून दोन्ही हात उचलून मागचे बारला दोन्ही हातांनीं धरावें. बार धरतांना अंगठा बारवर पुढचे बाजूस येईल अशाप्रकारें धरावा आणि चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मागचे बारवर दोन्ही पाय लांब करून व जुळवून ठेवावे. नंतर पुढच्या बारवर दोन्ही हातांचे दंड टेकून दोन्ही बारवर पालथें पडावें.

यानंतर चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें कंबर उंच आणि पाय ताठ ठेवून व पाय चित्र अंक ४ प्रमाणें वर नेऊन उत्तोल करून थांबावें. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें उत्तोल तसाच ठेवून व दोन्ही पाय ताठ ठेवून पुढें आणावे आणि कंबरेंतून शरीर वांकवून व पाय तसेच ताठ ठेवून दोन्ही हातांच्या मधून दोन्ही बारच्यामध्यें चित्र अंक ६ प्रमाणें सावकाश आणावे आणि तसेच खालीं नेत पाय लांब करण्याचा प्रयत्न करावा.



चित्र संख्या ७२–७७

उडी क्र. २८



उडी क्र. २८

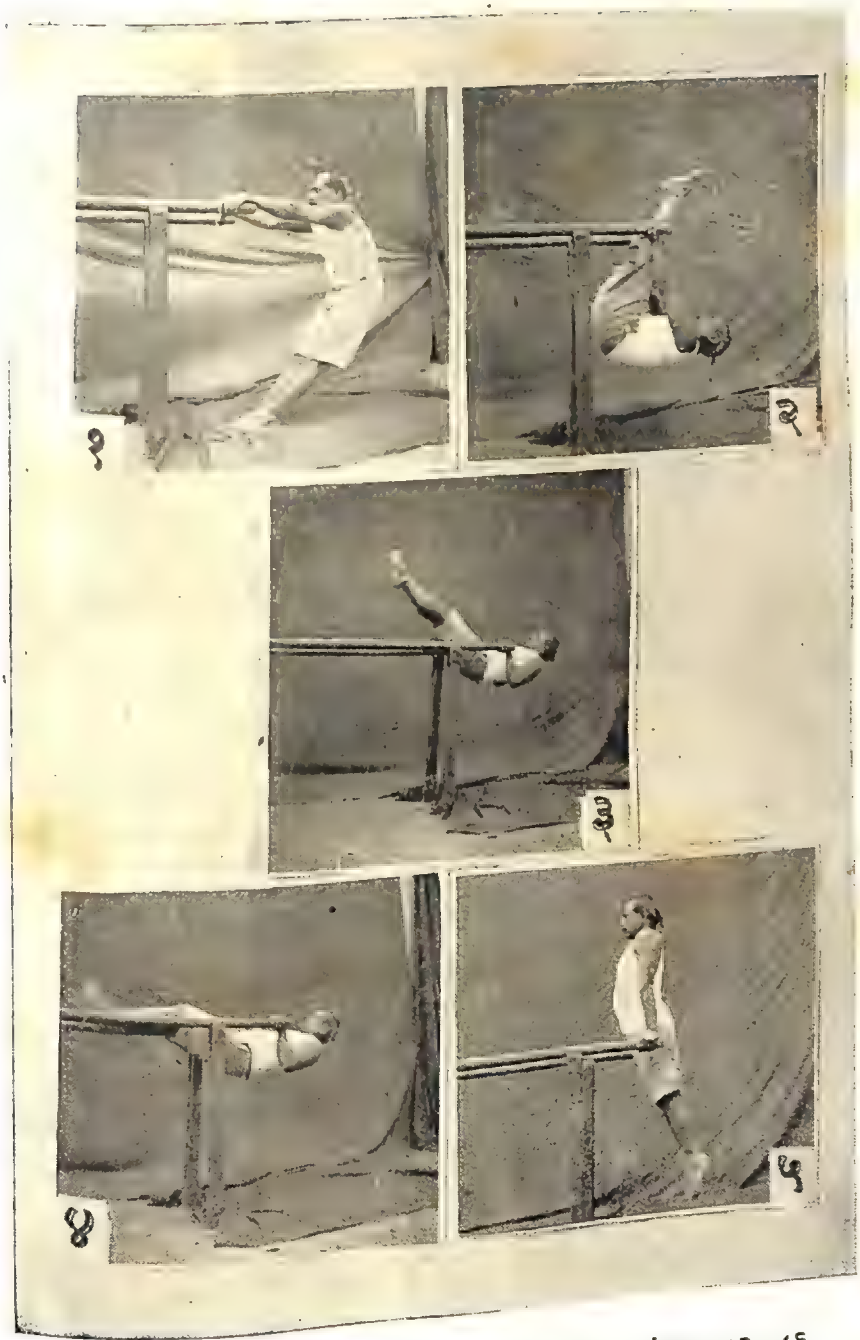
चित्र संख्या ७८–८१

पान ३६ मध्यें सांगितल्याप्रमाणें पाय खालीं आणीत पुढच्या बाजूस लांब करून व छाती पुढच्या बारवर टेकून चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हात लांब करून रहावें. नंतर सावकाश पाय मागचे बाजूस मागील बारचे खालीं घेऊन छाती पुढच्या बारवरून उचलावी व मागचे बारवर चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हात वांकवून केवळ हातांच्या जोरावर रहावें. या वेळीं कंबरेचा मागचा भाग थोडा मागचे बारला चिकटलेला असतो. यानंतर नुसत्या डाव्या हातावर सर्व शरिराचा भार संभाळून व उजवा हात पुढच्या (उजव्या) बारवर उचलून चित्र अंक ३ प्रमाणें ठेवावा, म्हणजे दोन्ही हात वांकलेले राहतील व दोन्ही पाय दोन्ही बारच्या मध्यें लोंबकळलेले ताठ राहतील. नंतर दोन्ही वांकलेले हात ताठ करून चित्र अंक ४ प्रमाणें सरळ दोन्ही बारवर दोन्ही हात ताठ करून उभें राहावें.

झटक्यानें वर जाणें–(अपस्टार्ट) (उडी क्रमांक २९):— चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही बारला दोन्ही हातांनीं धरून व पाय ताठ ठेवून थोडी कंबर वांकवून उभें राहावें. नंतर दोन्ही हातांवर लोंबकळून, दोन्ही पाय झुलवून आणि ताठ ठेवून कंबर वांकवीत चित्र अंक २ प्रमाणें पाय वर न्यावे आणि त्याच झोंकांत पायांस झटका मारून चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय आणीत चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें पाय येतांच दोन्ही हातांचीं कोंपरें वर करून चित्र अंक ५ प्रमाणें हात ताठ करावे आणि दोन्ही पाय जुळवून व ताठ ठेवून उभें रहावें. याप्रमाणें चांगला सराव झाल्यावर चित्र अंक ५ प्रमाणें तेथें न थांबतां त्याच झटक्यांत दोन्ही पाय मागून वर फेंकून आणि हात वांकवून अर्धोत्तोल करून रहाता येतें. याचा अभ्यास उत्तम प्रकारानें झाल्यावर चित्र अंक ५ पासून एकदम झटक्यानें अर्धोत्तोल न करता पूर्णउत्तोल (लॉंग आर्म बॅलन्स) करतां येतो.

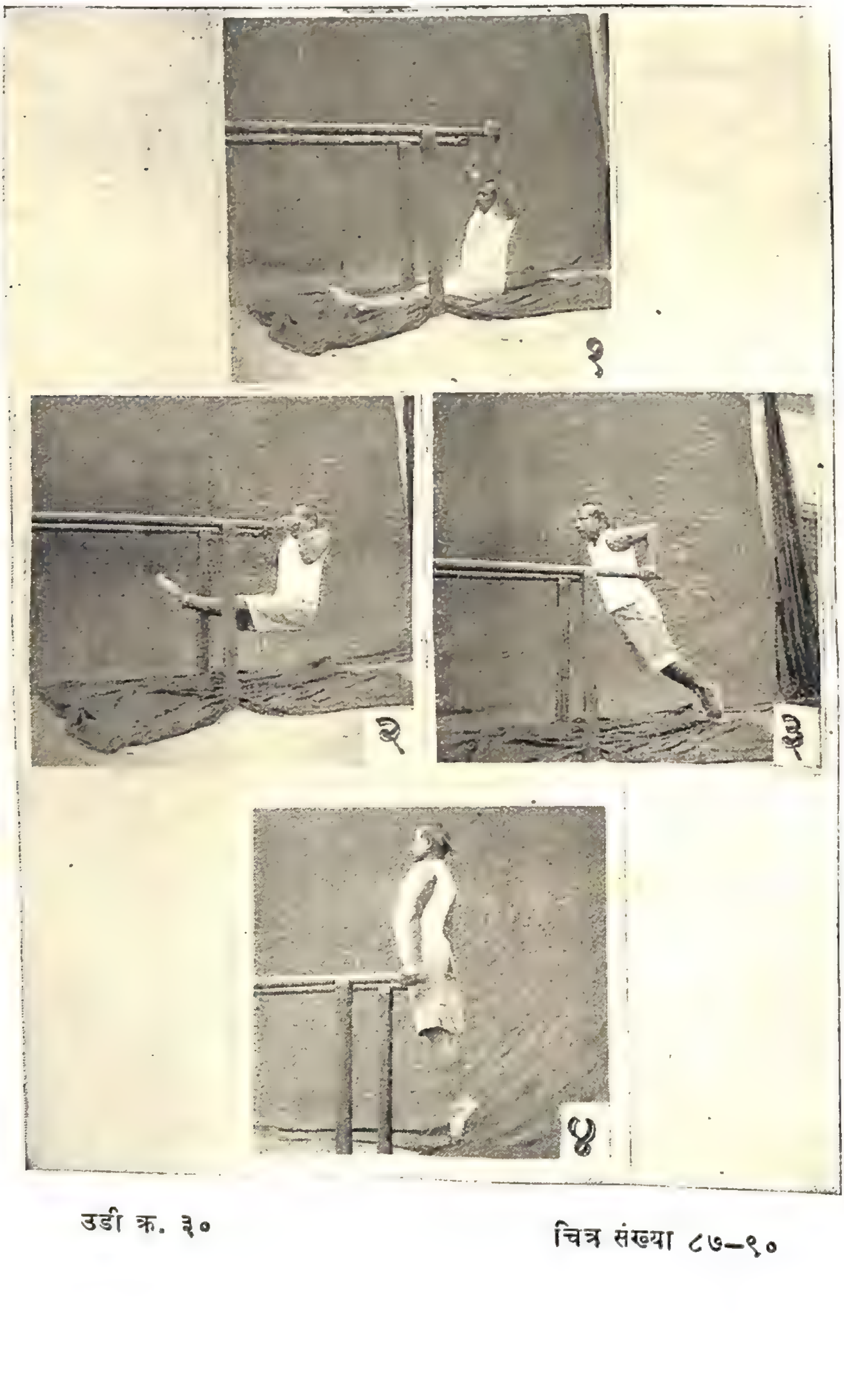
चित्र अंक १ पासून पाय वर नेतांना पुष्कळसे लोक दोन्ही पाय झुलवून न नेतां किंवा दोन्ही पाय एकदम न नेतां एक एक पाय आणि तेहि एकदम चित्र अंक २ प्रमाणें वर आणतात, पण ही पद्धति चुकीची आहे. पाय झुलवून आणि जुळवूनच वर नेले पाहिजेत.

या उडींत झटक्याबरोबर पाय वर गेले नाहींत तर खांद्यास झटका बसून तो दुखवण्याचा संभव असतो.



चित्र संख्या ८२–८६

उडी क्र. २९



उडी क्र. ३०

चित्र संख्या ८७–९०

दोन्ही हातांनीं सावकाश वर जाणें–(उडी क्रमांक ३०):— दोन्ही बारच्या टोंकांला दोन्ही हातांनीं, चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हात ताठ ठेवून, धरावें. सर्व शरीर लोंबकळतें ठेवून, दोन्ही पाय जुळवून व ताठ आणि लांब करून बसावें. नंतर दोन्ही पाय जमिनीपासून वर अद्धर धरून आणि कंबर जमिनीपासून वर करून हात वांकवीत चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें सर्व शरीर वर उचलून बारवर जाण्याचा प्रयत्न करावा. नंतर पाय तसेच ठेवून व छाती थोडी पुढें करून सावकाश दोन्ही हातांचीं कोंपरें वर न्यावीं. दोन्हीं कोंपरें वर नेतांना हातांवर फार दाब द्यावा लागतो आणि आरंभीं एकदम तसें करणें साधत नाहीं; म्हणून नवीन शिकणारानें दोन्ही हात एकदम बारवर न नेतां अगोदर एक हात वर न्यावा आणि नंतर दुसरा हात वर न्यावा. सराव झाल्यावर दोन्ही हात एकदम वर न्यावेत. नंतर दोन्ही पाय सावकाश मागें घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें बारवर थांबावें. नंतर सावकाश दोन्ही हात ताठ करून चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें राहावें.

ही उडी सशक्त मनुष्यास लवकर करतां येते, पण साधारण नवीन शिकणारास लवकर साधत नाहीं. वर उठतांना पाय वर न जातां खालीं आपटले जातात आणि आरंभीं तर जमिनीपासून पाय वर उचललेच जात नाहींत. याकरितां शिकविणारानें शिकणाराच्या मागें उभें राहून मागच्या बाजूनें दोन्ही हातांनीं दोन्ही बरगड्या धरून वर जाण्यास मदत करावी.

लोंबते पाय ठेवून एकेरी चाल–(उडी क्रमांक ३१):—चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही बारच्या बाहेरच्या बाजूंनीं दोन्ही हातांनीं दोन्ही बार धरून आणि दोन्ही पाय ताठ व लांब करून जमिनीपासून अद्धर ठेवून दोन्ही बारच्यामध्यें लोंबकळावें. नंतर पाय तसेच ठेवीत व एकदां डावा हात व एकदां उजवा हात पुढें उचलून टाकीत बारच्या पुढच्या खांबापर्यंत जावें. ही चाल करतांना हात वांकतात आणि पाय समोर सरळ न राहतां खालीं जमिनीवर टेकले जातात.

याप्रमाणें पुढच्या खांबापर्यंत गेल्यावर पाय व हात तसेच ठेवून मागें एकामागून एक हात उचलून ठेवीत मागची चाल करावी आणि मागचे खांबापर्यंत परत मागें यावें.

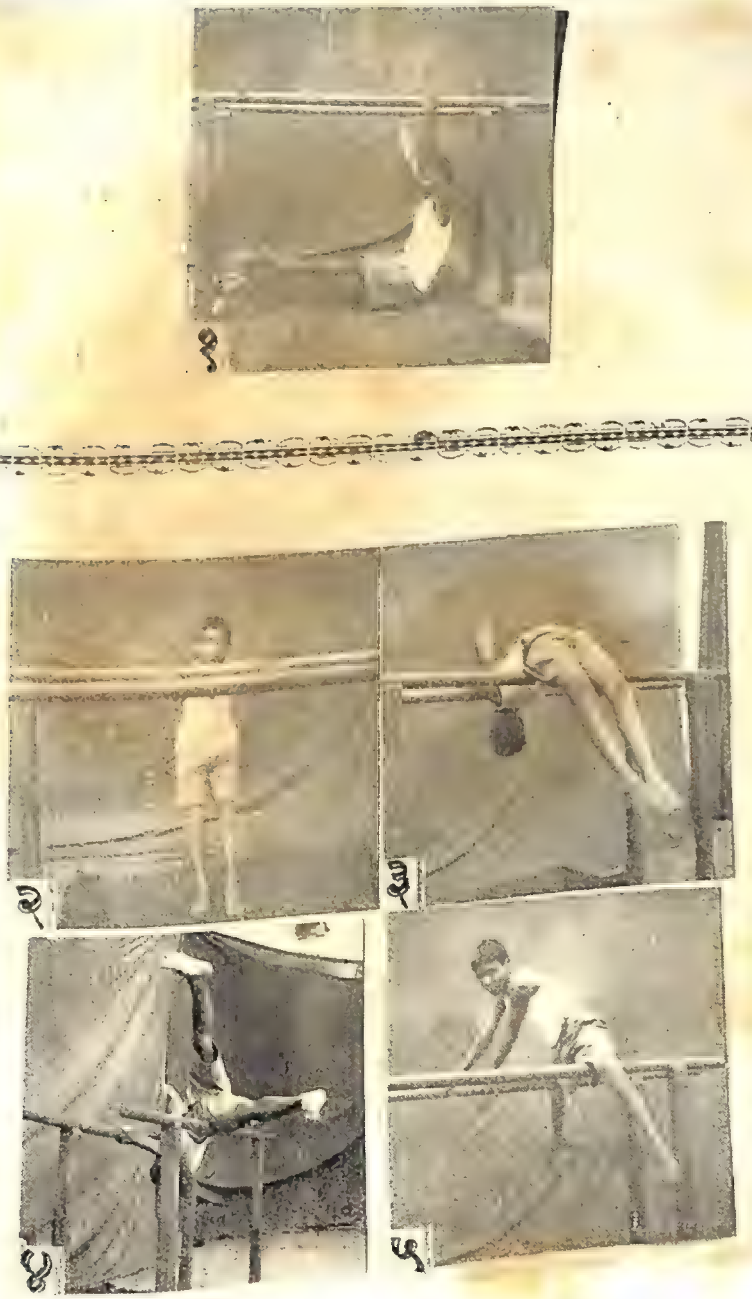
लोंबते पाय ठेवून दुहेरी चाल–(उडी क्रमांक ३२):—चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हात सरळ व दोन्ही पाय लांब व ताठ ठेवून एकदम दोन्ही हात उचलून पुढें ठेवावे आणि याप्रमाणें पुढची दुहेरी चाल करीत बारच्या पुढच्या खांबापर्यंत जावें. नंतर तसेच दोन्ही हात उचलून मागें ठेवावे आणि याप्रमाणें मागची दुहेरी चाल करीत मागचे खांबापर्यंत परत यावें.

या उडींत विशेषतः पाय खालीं जमिनीवर टेकले जातात. म्हणून शिकविणारानें दोन्ही पायांच्या खालच्या बाजूस हात ठेवून पाय उचलून धरावें. या चालीमुळें हात, मांड्या, पोटच्या व कंबरेच्या स्नायूंस चांगला व्यायाम होतो.

शरीर झोंकून फिरणें–(उडी क्रमांक ३३):—बारच्या मागें उभें राहून मागच्या बारला आंतल्या बाजूनें दोन्ही हातांनीं धरून चित्र अंक २ प्रमाणें उभें रहावें आणि थोडी कंबर मागें ठेवून शरीर झोंकण्यास अवसान घ्यावें. नंतर हातांवर लोंबकळून दोन्ही पाय दोन्ही हातांच्या मधून मागचे बारवरून झोंकून पुढच्या बारवर चित्र अंक ३ प्रमाणें मांड्या टेकाव्या आणि डोकें मागच्या बारच्या खालीं ठेवावें. नंतर डावीकडे उजवा पाय वळवून उंच करून कंबर वळवीत चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा पाय डावे बारवर व उजवा पाय उजवे बारवर टेकावा व दोन्ही हात उजवे बारवर ठेवून चित्र अंक ५ प्रमाणें बसावें. या उडींत दोन्ही पाय, फेंकतांना आणि नंतर, ताठ ठेविले पाहिजेत. तसेच पाय फेंकतांना ते अधिक लांब फेंकले जाऊन पुढच्या बारवर कंबर आपटून लागण्याचा संभव असतो. या उडींत वळतांना कोणत्याहि बाजूस वळतां येतें. म्हणजे वर सांगितलेल्या उडींत उजवा पाय वळवून डावे बाजूस उडी केली आहे त्याप्रमाणें उजवा पाय वळवून डाव्या बाजूस देखील जातां येतें. पाय वळवितांना दुसरा पाय बारवरून निसटून पडतो. तरी त्यावेळीं उडी करणारानें व शिकविणारानें पायाकडे लक्ष ठेवावें.

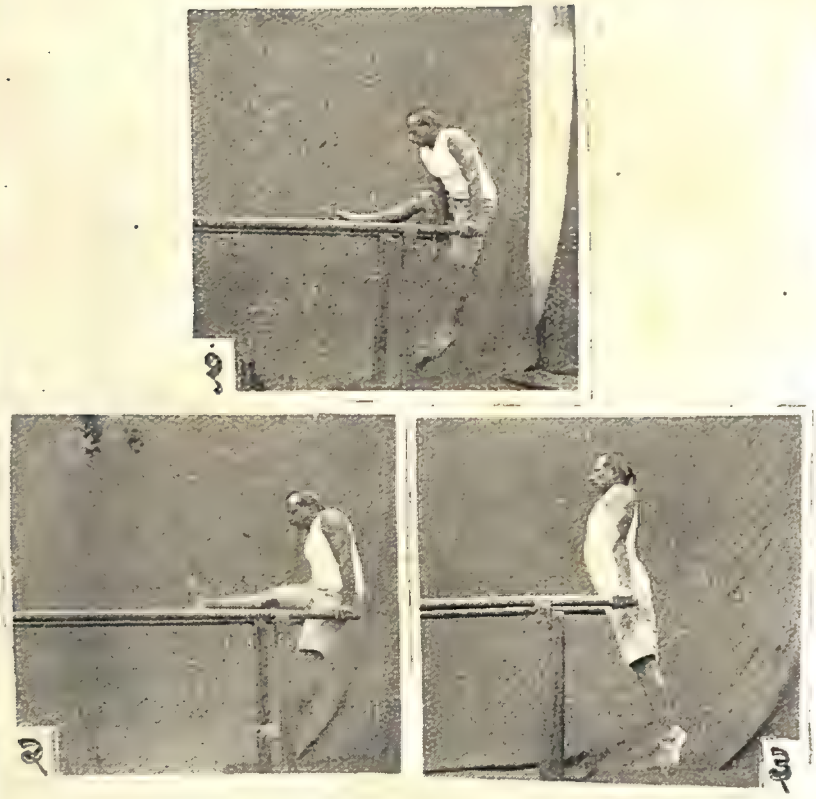
कोणी कोणी आरंभीं बारला धरतांना आंतले बाजूनें उलटे हात ठेवून बार न धरतां सरळ पुढचे बाजूनें उलटे हात ठेवून बार धरतात. पण तसें धरल्यानें अंग वळवितांना हात बदलावा लागतो. उलटे हातांनीं बार धरल्यानें हात बदलावा लागत नाहीं.

उडी क्रमांक ३१ व ३२



चित्र संख्या ९१–९५

उडी क. ३३



उडी क्र. ३४

चित्र संख्या ९६–९८

बाहेरून एक पाय काढणें–(वन लेग कट)–(उडी क्रमांक ३४):—आरंभीं दोन्ही बारला दोन्ही हातांनीं धरून जमिनीवर उभें रहावें. नंतर दोन्ही हातांवर उडून उजवा पाय उजवे हाताचे बाजूनें बाहेरून चित्र अंक १ प्रमाणें न्यावा व त्याच अवसानांत उजवा हात उचलून व उजवा पाय उजवे बारवरून चित्र अंक २ प्रमाणें ठेवावा. पुनः उजवा हात उजवे बारवर ठेवून उजवा पाय दोन्ही बारच्यामध्यें आणावा आणि तोच पाय मागें घेऊन व दोन्ही पाय जुळवून चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून ताठ करून उभें रहावें.

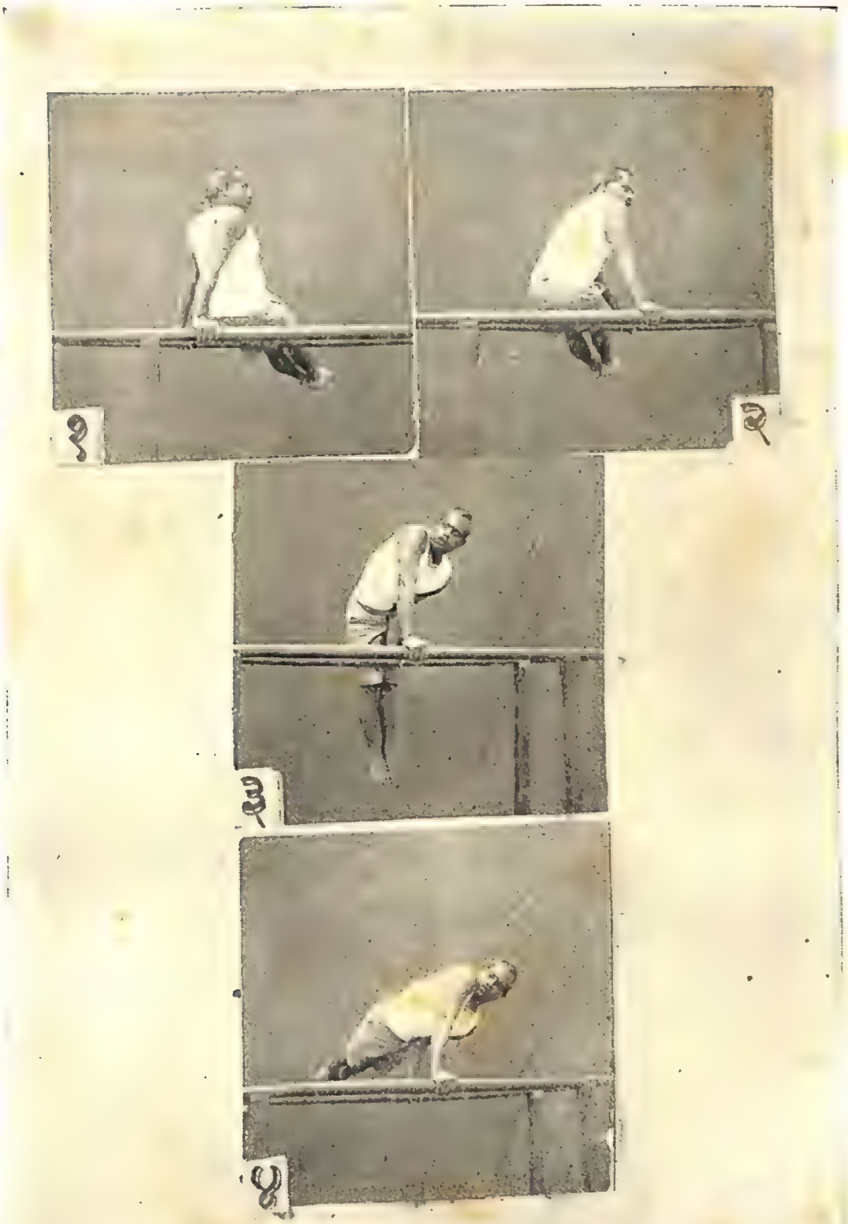
याप्रमाणेंच डावा पाय डावे बाजूनें काढावा. पाय काढतांना गुडघ्यांतून वांकूं न देतां ताठ ठेवावा. त्याचप्रमाणें दुसरा पाय ताठ ठेवून दोन्ही बारच्यामध्यें लोंबकळता ठेवावा. दोन्ही बारमधील दुसरा पाय सरळ आणि ताठ न ठेविला तर बाजूनें पाय काढतांना दोन्ही बारमधील लोंबकळता पाय हलतो आणि बारचे खांबावर आपटून लागण्याचा संभव असतो.

ही उडी शिकवितांना शिकविणारानें कंबरेस दोन्ही हातांनीं धरून शिकणारास उडण्यास मदत करावी आणि पाय न हलूं देण्याची काळजी घ्यावी.

बाजूचा ताजवा–(उडी क्रमांक ३५):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून आणि पुढचे बाजूनें दोन्ही पाय डावे बारवर ठेवून बसावें. नंतर मागचे दोन्ही हात उचलून दोन्ही पायांचे पुढचे बाजूस दोन्ही बारवर चित्र अंक २ प्रमाणें ठेवावे. नंतर डावे हाताचें कोंपर पोटाखालीं लावून व सर्व शरीर डावीकडे वळवून शरिराचा भार डावे हातावर घ्यावा आणि चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवा हात ताठ ठेवावा. दोन्ही पाय ताठ व जुळवून ठेवावेत. या-नंतर उजवा हात तसाच ताठ ठेवून दोन्ही पाय डावे हाताचे जोरावर चित्र अंक ४ प्रमाणें वर उचलावे, म्हणजे बाजूला ताजव्यासारखे दिसतात. नंतर उजवा हात वांकवून व सर्व शरीर उजवीकडे वळवून अर्धोत्तोल करून राहावें.

चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें पाय वर नेतांना उजवा हात ताठ ठेवणें फार कठीण जातें आणि तो हात वांकला जातो. उजवा हात वांकवून जरी पाय वर नेले तरी हरकत नाहीं. पण त्यामुळें ताजव्याचा खरा देखावा दिसत नाहीं. शक्य तो हात ताठ ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. या उडींत कंबरेच्या व हातांच्या स्नायूंस चांगली मुरड दिली जाऊन उत्तम व्यायाम होतो.

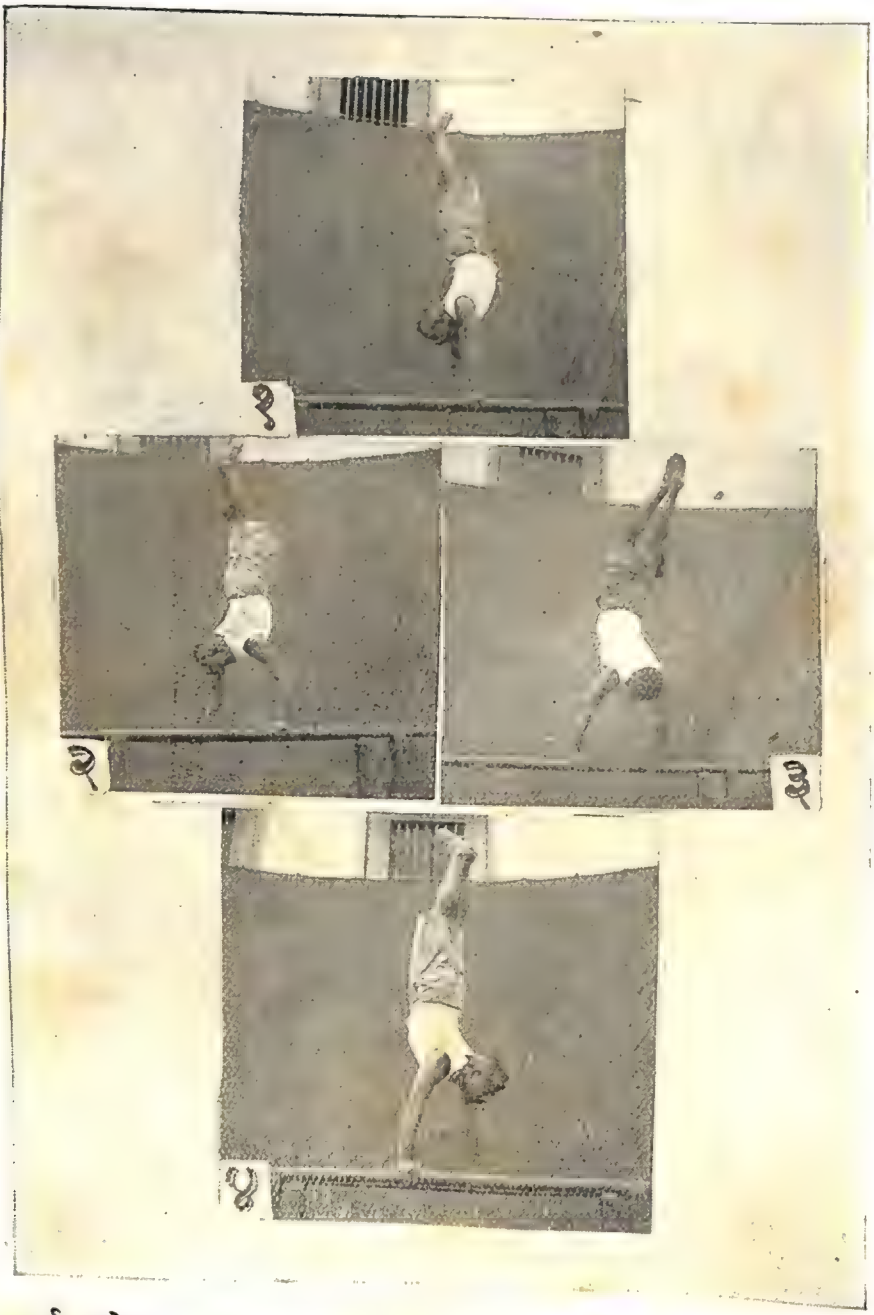
याचप्रमाणें उजवीकडे दोन्ही पाय नेऊन, उजवे कोंपरावर सर्व शरिराचा भार ठेवून आणि डावा हात ताठ ठेवून दुसऱ्या बाजूचा ताजवा करण्याचा देखील सराव करावा.



उडी क्र. ३५

चित्र संख्या ९९-१०२

उडी क्रमांक ३६, ३७, ३८, ३९ व ४०



चित्र संख्या १०३ तें १०६

पूर्ण उत्तोल–(उडी क्रमांक ३६):—चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून आणि दोन्ही पाय वर ताठ, सरळ व जुळवून ठेवावे. आरंभीं पाय इतके सरळ न राहतां कंबरेस थोडा वांक येऊन उत्तोल तिरपा राहतो. नंतर सरावानें पाय सरळ राहूं लागतात. हा उत्तोल शिकण्यास उडी क्रमांक ८ चा (झोंक्याची चाल) अवलंब करावा आणि मागून पाय वर नेत हा उत्तोल साधावा. आरंभीं हा तोल साधणें फार कठीण जातें, पण एकदां साधल्यावर सहज करतां येतो. तोल जाऊन करणारा मागें पडला तर विशेष लागत

नाहीं, पण पुढें गेला तर मात्र खालीं पडून नाक, तोंड, छाती वगैरे खालीं जमिनीवर आपटून लागण्याचा फार संभव असतो. म्हणून हा उत्तोल शिकवितांना शिकविणारानें फार काळजी घेतली पाहिजे. पुढें तोल गेला तर झटकन दोन्ही हात वांकवावें म्हणजे लागण्याची भीति रहात नाहीं, किंवा याप्रमाणें दोन्ही हात न वांकविले तर डाव्या किंवा उजव्या बाजूस शरीर वळवून व बारचे बाजूस उडी घेऊन उभें रहावें.

पूर्ण उत्तोल–एकेरी चाल–(उडी क्रमांक ३७):—चित्र अंक १ प्रमाणें पूर्ण उत्तोल केल्यानंतर एकदां डावा हात आणि एकदां उजवा हात उचलून पुढें ठेवीत बारचे पुढचे टोंकापर्यंत जावें म्हणजे पुढची चाल होते.

त्याचप्रमाणें एकदां उजवा आणि एकदां डावा हात उचलून मागें ठेवीत बारचे टोंकापर्यंत यावें, म्हणजे मागची चाल होते. पुढच्या चालीपेक्षां मागची चाल अवघड आहे. कारण मागें चालतांना उत्तोल न संभाळला जाऊन करणारा खालीं येतो.

पूर्ण उत्तोल–दुहेरी–चाल–(उडी क्रमांक ३८):—चित्र अंक १ प्रमाणें पूर्ण उत्तोल केल्यानंतर दोन्ही हात एकदम उचलून पुढें टाकावे. नंतर तेथें उत्तोल संभाळून पुनः दोन्ही हात एकदम पुढें टाकावे. याप्रमाणें दोन्ही हातांची पुढची चाल करीत बारचे पुढचे टोंकापर्यंत जावें. ही चाल करतांना आरंभीं सावकाश हात टाकीत जावें. सराव चांगला झाला म्हणजे लवकर चालतां येतें.

त्याचप्रमाणें दोन्ही हात उचलून मागचे बाजूस हात ठेवीत बारचे मागचे टोंकापर्यंत यावें म्हणजे मागची दोन्ही हातांची चाल होते.

पूर्ण उत्तोलचा पलटा–(उडी क्रमांक ३९):—चित्र अंक १ प्रमाणें पूर्ण उत्तोल केल्यानंतर उजवा हात उजवे बारवर थोडा पुढें चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उचलून ठेवावा. नंतर उत्तोल संभाळून तोच उजवा हात डाव्या बारवर डावे हाताजवळ चित्र अंक ३ प्रमाणें उचलून ठेवावा. यानंतर डावा हात उचलून उजवा हात असलेल्या पहिले बारवर डावे बाजूनें उचलून चित्र अंक ४ प्रमाणें ठेवावा, म्हणजे चित्र अंक १ च्या विरुद्ध दिशेस तोंड पलटलें जाईल.

त्याचप्रमाणें डावा हात पुढें ठेवून व उजवा हात मागचे बाजूनें मागचे बारवर ठेवून म्हणजेच दुसऱ्या हाताचा पलटा पण करतां येतो. पण उजव्या हातापेक्षां डाव्या हातानें हा पलटा करणें अवघड जातें.

पूर्ण उत्तोलचा उलटा पलटा–(उडी क्रमांक ४०):—चित्र अंक १ प्रमाणें उत्तोल राहिल्यावर डावा हात डाव्या बारवर थोडा मागचे बाजूस उचलून चित्र अंक २ प्रमाणें ठेवावा. नंतर तोच डावा हात मागचे बाजूनें मागचे बारवर उचलून ठेवावा. नंतर उजवा हात उचलून पुढचे बाजूनें चित्र अंक ४ प्रमाणें ठेवावा.

हा उलटा पलटा फारच अवघड आहे. कारण मागचे बारवर डावा हात उचलून ठेवतांना उत्तोल जाऊन करणारा खालीं पडतो. पण सरावानें हा उलटा पलटा फार जलद करतां येतो.

याचप्रमाणें उजवा हात मागें घेऊन दुसरे बाजूचा उलटा पलटा पण करतात.

मांडी घालून पूर्ण उत्तोल–(उडी क्रमांक ४१):—चित्र अंक १ प्रमाणें पूर्ण उत्तोल केल्यानंतर पद्मासन घालतात त्याप्रमाणें उत्तोल संभाळून वरच्यावर चित्र अंक २ प्रमाणें मांडी घालावी आणि हात तसेच ताठ ठेवावे. ही उडी उत्तोल संभाळण्याची पूर्ण तयारी झाल्या-शिवाय करूं नये. कारण मांडी घालतांना उत्तोल जाऊन उडी करणारा बारवर आपटतो आणि हातांस व पायांस इजा होते.

मांडी घालून पूर्ण उत्तोलची एक हाती पुढची चाल–(उडी क्रमांक ४२):—चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उत्तोल करून मांडी घालावी आणि एक एक हात पुढें टाकीत बारच्या पुढच्या टोंकापर्यंत जावें.

त्याचप्रमाणें एक एक हात मागें उचलून ठेवीत बारचे मागचे टोंकापर्यंत यावें.

मांडी घालून पूर्ण उत्तोलची दुहाती पुढची चाल–(उडी क्रमांक ४३):—चित्र अंक २ प्रमाणें उत्तोल केल्यानंतर दोन्ही हात एकदम उचलून पुढें टाकीत बारचे पुढील टोंका-पर्यंत यावें. या चालींत पाय लांब केलेले नसल्यामुळें दुहेरी चाल करणें अवघड जातें, पण सावकाश सराव केल्यानें तें साधतें.

त्याचप्रमाणें दोन्ही हात एकदम उचलून मागें ठेवीत मागची दुहेरी चाल करीत बारचे मागचे टोंकापर्यंत यावें. ही उडी करण्यापूर्वी हात न लावतां मांडी घालण्याचा व सोडण्याचा चांगला सराव करावा.

मांडी घालून पूर्ण उत्तोलचा पलटा–(उडी क्रमांक ४४):—चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मांडी घालून पूर्ण उत्तोल केल्यानंतर उजवा हात उचलून उजवे बारवर थोडा पुढें ठेवावा आणि तेथें तोल संभाळून तोच उजवा हात डावे हाताजवळ आणून ठेवावा. यानंतर डावा हात डावे बाजूनें व मागचे बाजूनें मागचे बारवर उचलून ठेवावा, म्हणजे आरंभीं असलेल्या दिशेच्या विरुद्ध दिशेस तोंड होईल.

याचप्रमाणें डावा हात डावे बारवर पुढचे बाजूस उचलून ठेवावा आणि तेथें तोल संभाळून उजवे बारवर उजवे हाताजवळ आणून ठेवावा. नंतर उजवा हात मागचे बाजूनें मागचे बारवर आणून ठेवावा. याप्रमाणें हा दुसऱ्या बाजूनें पलटा केला जातो.

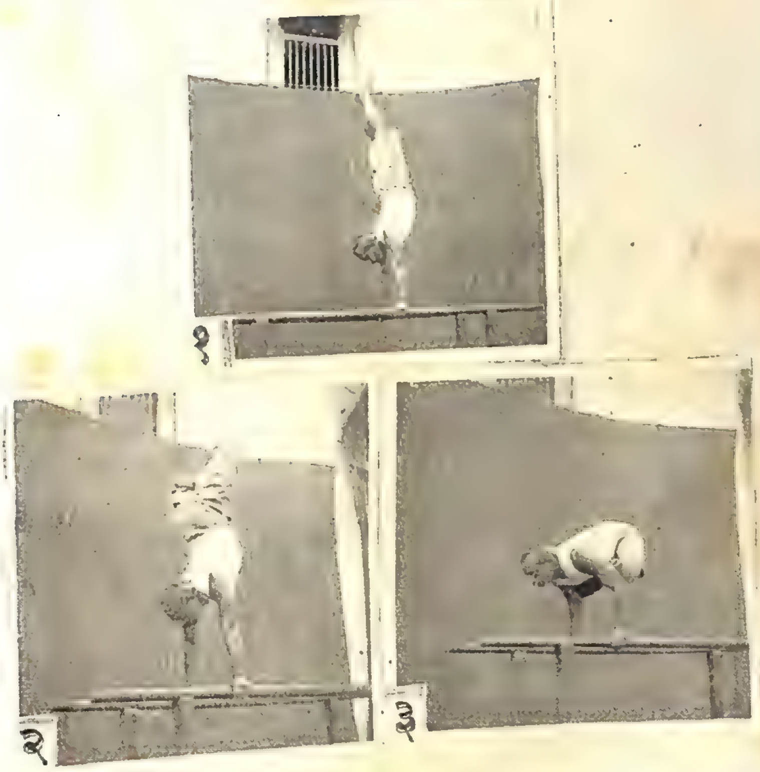
पूर्ण उत्तोलचा उलटा पलटा याप्रमाणेंच मांडी घालून देखील करतां येतो.

कोपरावरील मर्कटासनाचा उत्तोल–(उडी क्रमांक ४५):—चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मांडी घालून उत्तोल करावा. नंतर हात तसेच ताठ ठेवून व उत्तोल संभाळून मांडी घातलेले पाय सावकाश मागचे बाजूनें खालीं आणावे आणि चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हात थोडे वांकवून कोंपराचे वरचे भागावर ठेवावे. मांडी घातली असल्यानें दोन्ही पायांचे गुडघे दोन्ही हातांचे कोंपरांवर ठेविले जातात. हा उत्तोल फारच अवघड आहे.

कोपरावरील मर्कटासनाचा उत्तोल-एक हाती चाल–(उडी क्रमांक ४६):—चित्र अंक ३ प्रमाणें उत्तोल केल्यानंतर एक एक हात पुढें उचलून ठेवीत बारचे पुढचे टोंकापर्यंत जावें.

याचप्रमाणें एक एक हात मागें उचलून ठेवीत बारचे मागचे टोंकापर्यंत यावें.

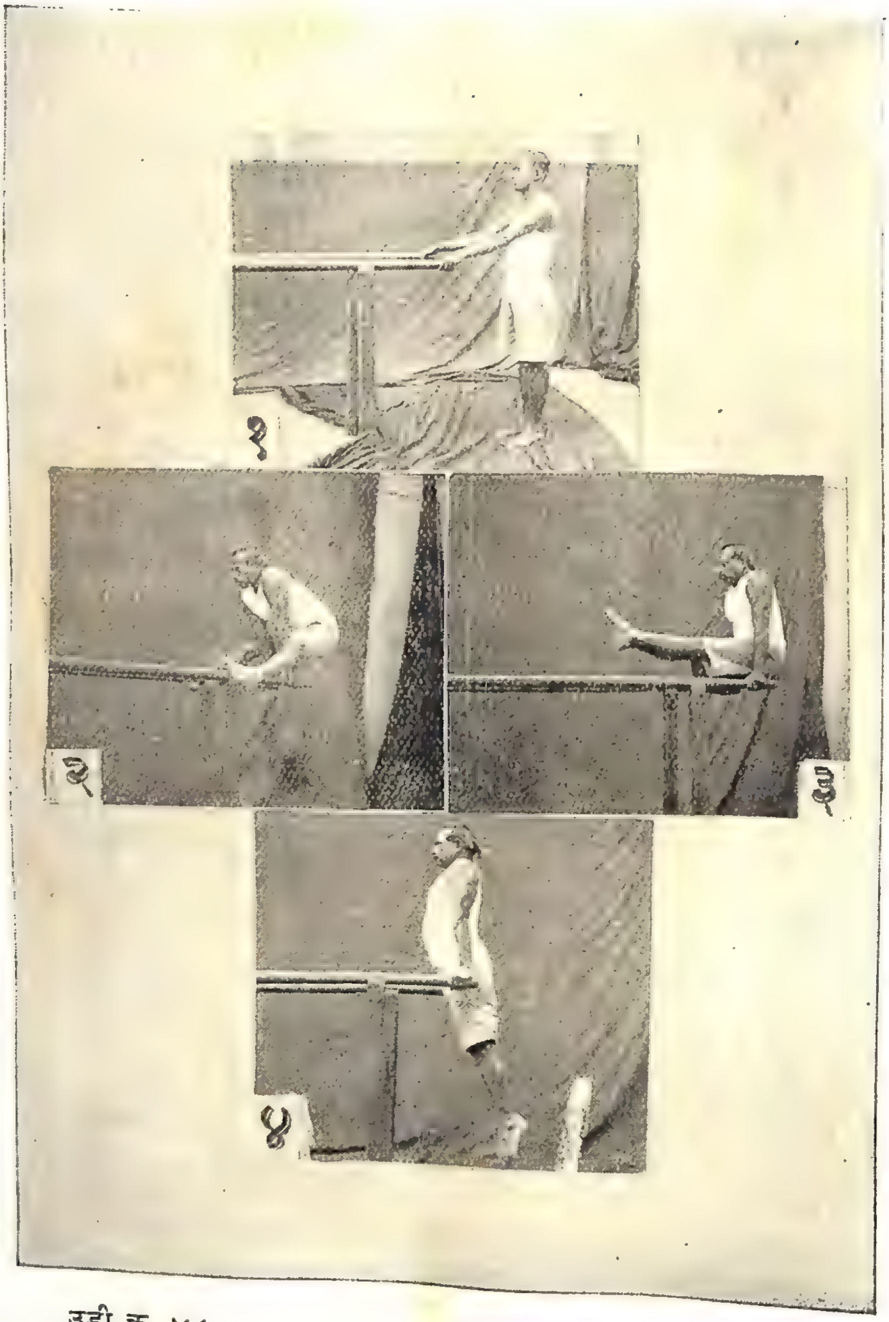
उडी क्रमांक ४१, ४२, ४३, ४४, ४५, ४६ व ४७



चित्र संख्या १०७ तें १०९

कोपरावरील मर्कटासन–उत्तोलाची दुहाती चाल–(उडी क्रमांक ४७): —चित्र अंक ३ प्रमाणें उत्तोल केल्यानंतर दोन्ही हात पुढें एकदम उचलून ठेवीत बारचे पुढचे टोंकापर्यंत जावें. याचप्रमाणें दोन्ही हात एकदम उचलून मागें ठेवीत बारचे मागचे टोंकापर्यंत यावें.

या एक हाती किंवा दुहाती चालींत पायांची किंवा कंबरेची मदत मिळत नसल्यानें केवळ हातांवरच उडून पुढें किंवा मागें चालावयाचें असल्यानें फार अवघड जातें. या चालींत छाती आणि डोकें थोडें पुढें ठेवावें म्हणजे उत्तोल संभाळण्यास सोपें जातें.



उडी क्र. ४८

चित्र संख्या ११०–११३

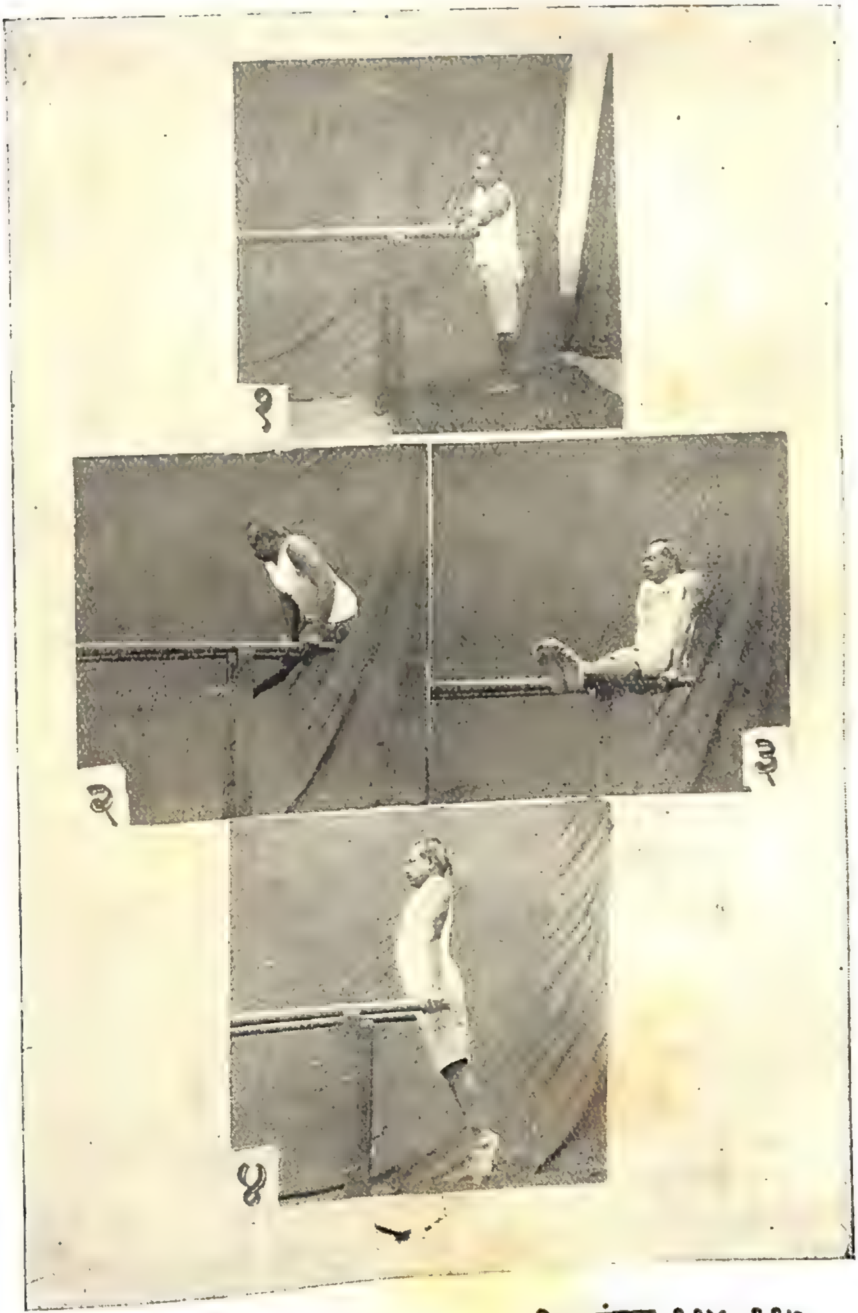
दोन्ही बारचे दोन्ही बाजूंनीं पाय काढणें-(उडी क्रमांक ४८):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही बारला दोन्ही हातांनीं धरून जमिनीवर उभें रहावें. नंतर हातांचे जोरावर वर उडून दोन्ही हातांचे बाहेरील बाजूंनीं दोन्ही पाय काढण्याकरितां चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हात ताठ ठेवून दोन्ही पाय दोन्ही बाजूंनीं वर न्यावे. त्याच अवसानांत दोन्ही हात बारवरून उचलून आणि दोन्ही पाय बारवरून काढून घ्यावे. पाय काढतांच पुनः दोन्ही हात बारवर चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें ताठ ठेवावे आणि सरळ आणावे. नंतर पाय मागें घेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हात ठेवून उभें रहावें.

ही क्रिया जरी निरनिराळ्या चार आकृतींनीं दाखविली आहे तरी ती चित्र अंक १ पासून चित्र अंक ४ पर्यंत एकदम करावयाची असते. नवीन शिकणाराकरितां वेगवेगळे भाग करून समजाविली आहे. आरंभीं चित्र अंक २ प्रमाणें कृति केल्यानंतर हात ताठ न राहतां वांकले जातात. पण सरावानें ताठ राहूं लागतात. चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें स्थिति येतांच त्याला जोडून अर्धोत्तोल किंवा पूर्णउत्तोल करतां येतो. ही उडी दिसण्यांत अवघड आहे. नवीन शिकवितांना शिकविणारानें शिकणाराचे कंबरेस मागचे बाजूनें दोन्ही हातांनीं धरून वर उडण्यास आणि दोन्ही बाजूंनीं दोन्ही पाय काढल्यानंतर दोन्ही हात ताठ ठेवण्यांत मदत करावी.

दोन्ही पाय बारचे एका बाजूनें काढणें–प्रकार १ ला–(उडी क्रमांक ४९):—चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हात दोन्ही बारवर ठेवून उजवे बाजूनें दोन्ही पाय काढण्याच्या तयारींत जमिनीवर उभें रहावें. नंतर उजव्या बाजूनें दोन्ही पाय जुळवून व ताठ ठेवून उजवे हाताचे बाहेरून चित्र अंक २ प्रमाणें काढण्यास वर न्यावे. तेथें न थांबतां त्याच वेगांत उजवा हात उचलून आणि दोन्ही पाय उजवे बारवरून काढून लगेंच उजवा हात उजव्या बारवर ठेवावा. दोन्ही पाय बारच्या मध्यें न थांबवितां डावे बारवर चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें आणावे आणि छाती थोडी पुढें वांकवून व डावा हात उचलून दोन्ही पाय डावे बारचे बाहेरून काढावे. नंतर डावा हात पुनः बारवर ठेवून चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्हीं हात दोन्ही बारवर ठेवून उभे रहावें. याप्रमाणें दोन्ही बारवरून पाय काढणें फार अवघड असतें.

दोन्ही पाय बारचे एका बाजूनें काढणें–प्रकार २ रा–(उडी क्रमांक ५०):—चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उभें रहावें. नंतर उडून दोन्ही पाय उजवे बाजूनें चित्र अंक २ प्रमाणें वर न्यावे. उजवा हात उचलून व दोन्ही पाय बारवरून काढून पुनः उजवा हात उजवे बारवर ठेवावा आणि दोन्ही पाय दोन्ही बारच्या मध्यें येतांच मागें आणून चित्र अंक ४ प्रमाणें बारवर उभें रहावें. पहिल्या प्रकारापेक्षां हा दुसरा प्रकार थोडा सोपा आहे. चित्र अंक ४ प्रमाणें आल्यावर त्यास जोडून अर्धोत्तोल व पूर्णउत्तोल सरावानें करतां येतो.

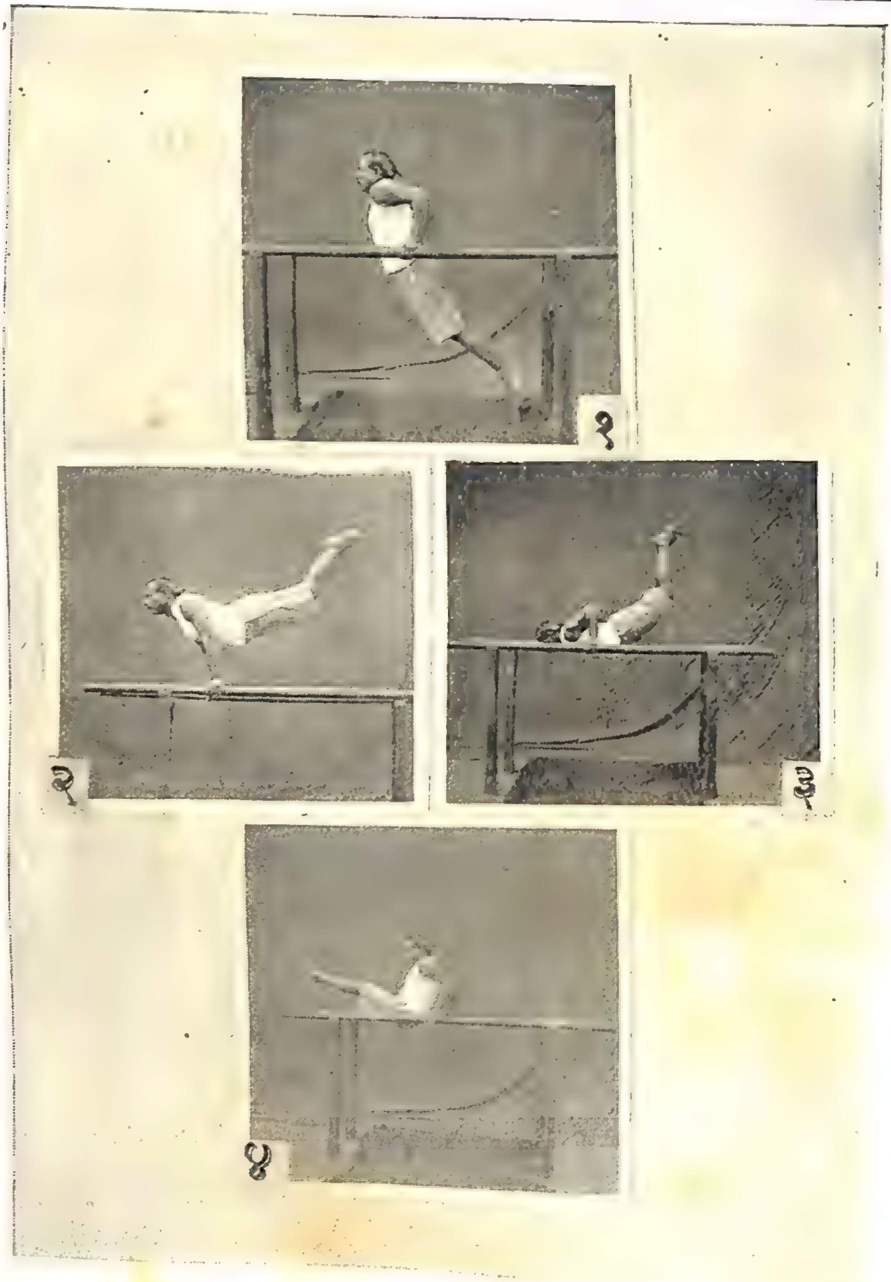
या उडींत शिकविणारानें कंबरेस दोन्ही हातांनीं धरून वर उडण्यास व पाय काढण्यास मदत करावी.



चित्र संख्या ११४–११७

उडी क्र. ४९ व ५०

उडी क्रमांक ५१, ५२, ५३, ५४ व ५५



चित्र संख्या ११८ तें १२१

हात वांकवून दुहाती चाल–(उडी क्रमांक ५१):—चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही हात थोडे वांकवून ठेवावे. खांदा (खवा) आणि कोपर एक पातळींत असावें आणि दोन्ही पाय जुळवून ताठ व सरळ थोडे मागचे बाजूस ठेवावे. मान थोडी मागें व छाती थोडी पुढें काढून दृष्टि समोर ठेवावी.

याप्रमाणें केल्यानंतर पाय तसेच ठेवून दोन्ही हात तसेच वांकलेले ठेवावे व किंचित् छाती वर करून दोन्ही हात एकदम उचलून थोडे पुढें ठेवावे. याप्रमाणें पुनः पुनः दोन्ही हात एकदम उचलून पुढें टाकीत बारचे पुढचे टोंकापर्यंत जावें.

त्याचप्रमाणें दोन्ही हात एकदम उचलून मागें ठेवीत बारचे मागचें टोंकापर्यंत यावें. पुढच्या चालीपेक्षां मागची दुहाती चाल अवघड आहे.

हात वांकवून एकहातीं चाल–(उडी क्रमांक ५२):—चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पाय ताठ ठेवून व दोन्ही हात वांकवून बारवर ठेवून उभे राहिल्यानंतर उजवा हात उजवे बारवर उचलून पुढें ठेवावा आणि नंतर डावा हात उचलून डाव्या बारवर पुढें ठेवावा. याप्रमाणें एक एक हात उचलून पुढें ठेवीत बारचे पुढचे टोंकापर्यंत जावें. दुहेरी चालीपेक्षां ही एकेरी चाल अवघड आहे.

नंतर त्याचप्रमाणें एक एक हात मागें उचलून ठेवीत बारच्या मागच्या टोंकापर्यंत मागची एकहाती चाल करीत यावें.

पुढच्या चालीपेक्षां ही मागची एकहाती चाल फारच अवघड आहे. आरंभीं एक हात सुद्धां उचलून मागें टाकणें अवघड वाटतें, पण सरावानें सहज करतां येतें. या उडींत छाती, मनगट, दंड, मान आणि खबे यांच्या स्नायूंस चांगलाच व्यायाम होऊन ते तयार होतात. या उडींत खब्यांवर फार दाब बसल्यानें आरंभीं ते थोडे दुखतात, पण त्यामुळें घाबरूं नये. शिकविणारानें दोन्ही पाय धरून मदत करावी, म्हणजे खवे दुखणार नाहींत.

हात वांकवून पुढचे जोर काढणें–(उडी क्रमांक ५३):—चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय जुळवून आणि दोन्ही हात दोन्ही बारवर ताठ ठेवून पाय झुलवीत मागचे बाजूस न्यावे. नंतर दोन्ही हात वांकवून चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही बारचे मध्यभागीं यावें. नंतर पाय त्याच झोक्यांत चित्र अंक १ प्रमाणें खालीं आणीत चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पाय जुळवून पुढचे बाजूस दोन्ही बारच्यामधून बारचे वरपर्यंत न्यावे आणि त्याच झोक्यांत हात ताठ करावे.

हात वांकवून मागचे जोर काढणें–(उडी क्रमांक ५४):—ज्याप्रमाणें चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पाय झुलवून मागें नेले आहेत, त्याचप्रमाणें दोन्ही पाय झुलवून पुढें आणावे. नंतर दोन्ही हात वांकवून चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय मागें न्यावयास चित्र अंक १ प्रमाणें आणून चित्र अंक ३ प्रमाणें मागें न्यावे आणि दोन्ही हात ताठ करून त्याच झोक्यांत चित्र अंक २ प्रमाणें पाय मागचे बाजूस वर न्यावे.

हात वांकवून जोर काढण्याची चाल–(उडी क्रमांक ५५):—चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें झोकानें मागें वर जातांच दोन्ही हात दोन्ही बारवरून उचलून पुढें ठेवावे आणि लगेंच दोन्ही हात वांकवून वर सांगितल्याप्रमाणें जोर काढावा.

याप्रमाणें सराव झाल्यावर जोर काढतांना पुढें हात ठेवावे आणि चित्र अंक ४ प्रमाणें येतांच पुनः दोन्ही हात उचलून पुढें टाकावे. याप्रमाणें एका जोरांत दोन वेळां हात उचलून पुढें टाकावे.

या उड्यांमुळें छाती व दंड फार लवकर तयार होतात. यांचा अभ्यास करतांना आरंभीं चित्र अंक १ प्रमाणें राहून पाय मागें व पुढें हालविण्याचा सराव करावा.

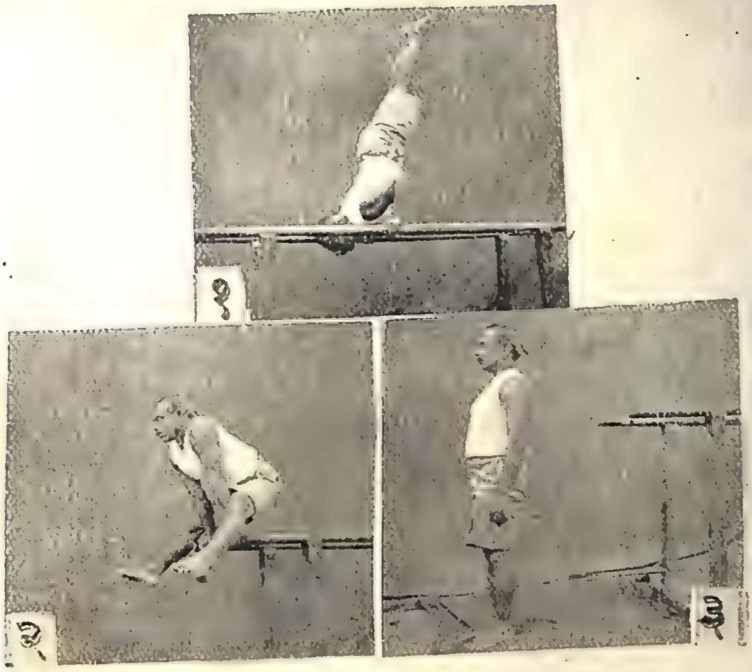
अर्धोत्तोलाचा कट–(उडी क्रमांक ५६):—चित्र अंक १ प्रमाणें अर्धोत्तोल करावा. नंतर टोंकापर्यंत चालत जाऊन दोन्ही पाय हातांचे दोन्ही बाजूंनीं चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें खालीं आणावे. दोन्ही हात ताठ ठेवावे आणि त्याच वेगांत तेथें न थांबतां बारवरील दोन्ही हात काढून चित्र अंक ३ प्रमाणें बारच्या पुढें जमिनी-वर उभें रहावें. बारवरून दोन्ही हात काढतांना ते अशाप्रकारें काढावे कीं दोन्ही हात एकमेकांस लागून टाळी वाजावी. आरंभीं टाळी वाजत नाहीं. पण सरावानें टाळी सहज वाजूं लागते.

ही उडी करतांना शिकविणारानें, अर्धोत्तोल केल्यानंतर उडी करणाराचे समोर उभें राहून दोन्ही हातांनीं दोन्ही खांदे धरावे किंवा एक हात छातीखालीं ठेवून उडी केल्यानंतर त्यास उभें राहण्यास मदत करावी. कारण या उडींत पाय जमिनीवर आणतांना डोकें खालीं येऊन पडण्याचा संभव असतो.

पूर्ण उत्तोलाचा कट–(उडी क्रमांक ५७):—चित्र अंक ४ प्रमाणें बारचे टोंकावर पूर्ण उत्तोल केल्यानंतर हात तसेच ताठ ठेवून उत्तोल थोडा मागें न्यावा आणि डोकें थोडें वर आणि छाती थोडी पुढें करून दोन्ही पाय दोन्ही हातांचे दोन्ही बाजूंनीं चित्र अंक २ प्रमाणें खालीं आणावे आणि त्याच झोंक्यांत तेथें न थांबतां बारवरील दोन्ही हात काढून चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

शिकविणारानें वरील उडींतील सूचना अमलांत आणावी.

उडी
क्रमांक
५६

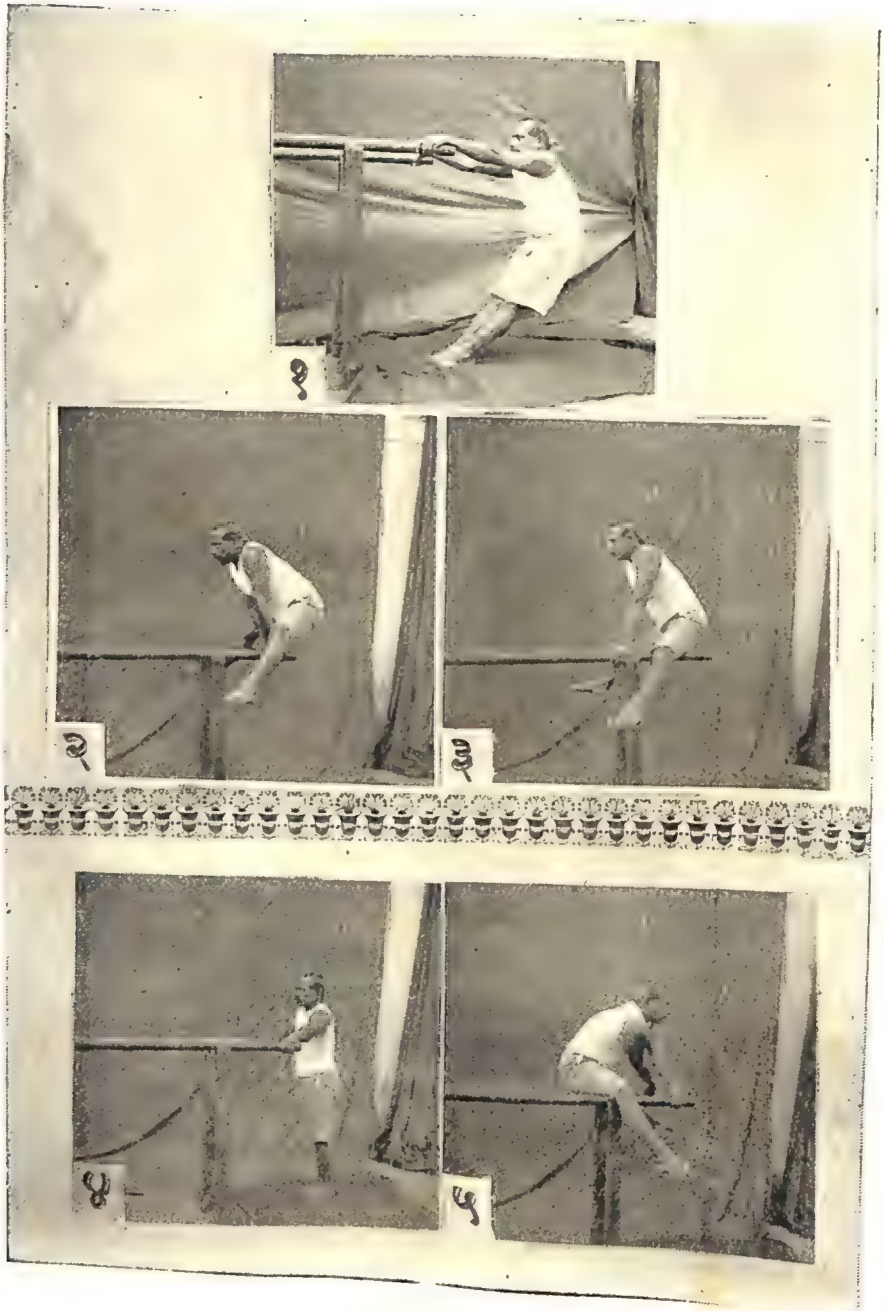


उडी
क्रमांक
५७

चित्र संख्या १२२–१२५

उडी
क्रमांक
५८

उडी
क्रमांक
५९



चित्र संख्या १२६–१३०

घोड्यावर बसणें–प्रकार १ ला–(उडी क्रमांक ५८) चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही बारला दोन्ही हातांनीं धरून व थोडें वांकून पाय ताठ व जुळवून जमिनीवर उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय उडवून बारचे दोन्ही बाजूंनीं चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें वर न्यावे आणि त्याच अवसानांत बारवरील दोन्ही हात थोडे पुढें ठेवून व चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय ताठ करून दोन्ही बारवर टाकून बसावें.

घोड्यावर बसणें–प्रकार २ रा (उडी क्रमांक ५९):— बारचे दोन्ही टोंकांला दोन्ही हातांनीं धरून जमिनीवर सरळ, पण चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उजव्या बाजूस थोडें वळतें उभें रहावें. नंतर उजव्या बाजूनें एकदम उडून व दोन्ही पाय उजव्या बाजूनें नेऊन डावा पाय उजवे बारवर ठेवावा आणि उजवा पाय दोन्ही बारवरून आणून चित्र अंक ५ प्रमाणें आरंभीं उभे असतांना डाव्या बाजूस असलेल्या बारवर आणून ठेवावा. दोन्ही पाय दोन्ही बारवर ठेविल्यावर तोंड विरुद्ध दिशेस होतें, तोपर्यंत दोन्ही हात चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही बारवर राहूं द्यावेत. नंतर दोन्ही हात उचलून सरळ बसावें.

या उडींत दोन्ही पाय उडवून बारवर बसतांना हात पिळले जात असल्यानें बारवरून सुटून पाय खालीं येतात म्हणून हात न सुटण्याची काळजी घ्यावी.

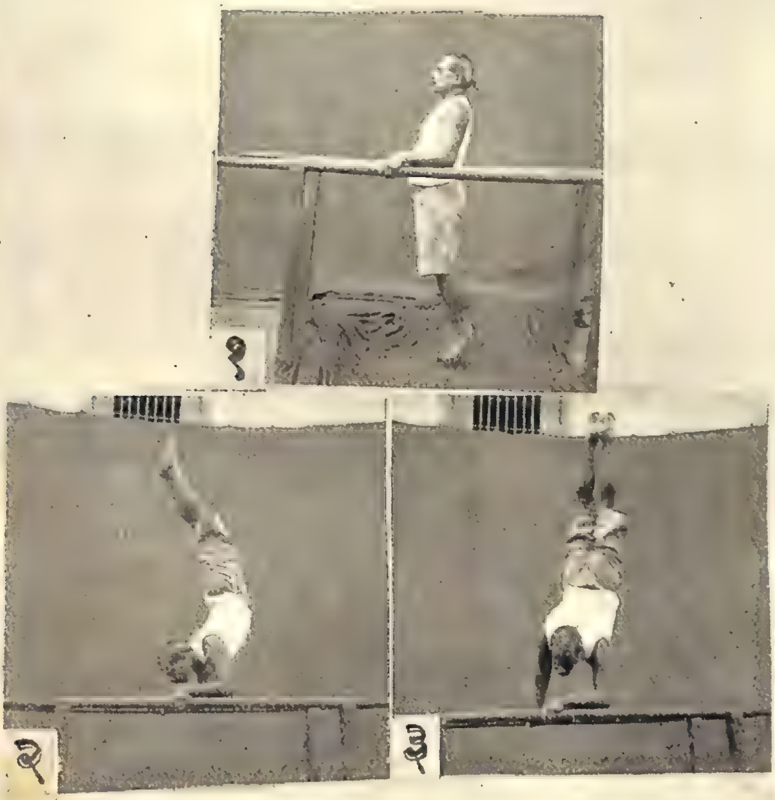
ही उडी एका बाजूनें चांगली करतां येऊं लागल्यानंतर दुसऱ्या बाजूनें म्हणजे चित्र अंक ४ प्रमाणें उजवे बाजूस वळतें न उभें रहातां डावे बाजूस वळतें उभें रहावें आणि डावे बाजूनें उडून चित्र अंक ५ प्रमाणें बारवर बसावें.

कोपरा वरील उत्तोल–(उडी क्रमांक ६०):—दोन्ही बार-वर दोन्ही हातांचीं कोपरें ठेवून व पुढचे बाजूस दोन्ही हातांनीं दोन्ही बार धरून चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पाय जमिनी-पासून उंच उचलून अद्धर रहावें. नंतर दोन्ही पायांनीं झोका घेऊन, मागचे बाजूनें पाय वर फेंकावे व चित्र अंक २ प्रमाणें पाय जुळवून व ताठ ठेवून उत्तोल करावा. हा उत्तोल करतांना कोपरापासून खांद्या-पर्यंतचा भाग सरळ ठेवावा. या उडींत कंबर फार वांकवावी लागत असल्यानें कंबरेच्या स्नायूंस व हातांच्या स्नायूंस चांगलाच व्यायाम होतो.

कोपरा वरील उत्तोल करून वळणें–(उडी क्रमांक ६१):—चित्र २ प्रमाणें उत्तोल केल्यानंतर डावे हातावर उत्तोल संभाळून दोन्ही पाय तसेच सरळ, ताठ व जुळवून ठेवावे आणि उजवा हात ताठ करून चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें डाव्या बाजूस वळावें. नंतर पुनः उजव्या बाजूस वळून व उजव्या हाताचें कोपर टेकून चित्र अंक २ प्रमाणें रहावें आणि नंतर उजव्या हातावर उत्तोल संभाळून डावा हात ताठ ठेवावा आणि पाय सरळ, ताठ व जुळवून ठेवून उजवीकडे वळावें. याप्रमाणें हा पलटा दोन्ही बाजूंनीं करतां येतो.

एका बाजूस वळून पुन: कोपर बारवर टेकतांना फार सावधगिरी ठेविली पाहिजे. नाहींतर बारवर कोपर टेकलें न जातां निसटून उत्तोल खालीं येतो व लागण्याची भीति असते. ही उडी करतांना उत्तोल मागें येण्याचा फार संभव असतो. म्हणून उत्तोल थोडा पुढचे बाजूस ठेवावा. त्याचप्रमाणें चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उभे राहिल्यानंतर पायानें झोका घेऊन वर जातांना सुद्धां कोपरें निसटण्याची फार भीति असते.

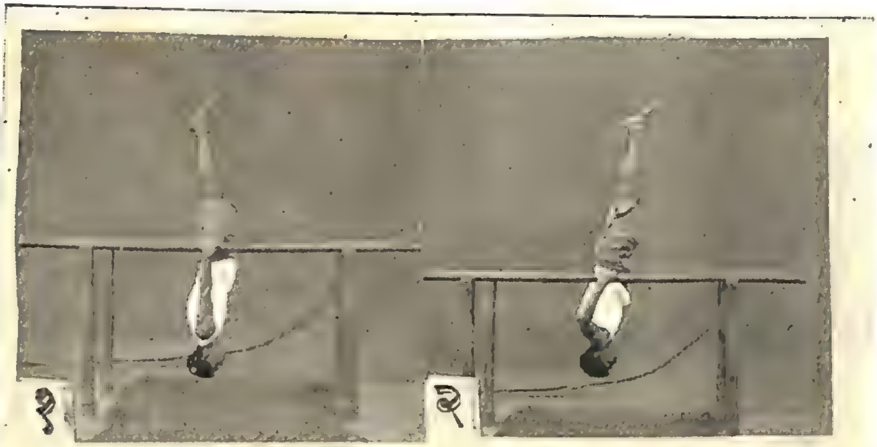
या उडींत शिकविणारानें एक हात खालीं ठेवून दुसऱ्या हातानें करणाराचा दंड धरावा.



उडी क्र. ६० व ६१

चित्र संख्या १२१–१२३

उडी क्रमांक ६२, ६३, ६४, ६५ व ६६



उडी क्रमांक ६७, ६८, ६९, ७० व ७१

चित्र संख्या १३४ तें १३७

लोंबकळून जोर काढणें–(उडी क्रमांक ६२):—दोन्ही बारच्या मध्यें उभें राहून बारच्या बाहेरील बाजूनें दोन्ही हातांनीं चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही बार धरावे. नंतर पुढून दोन्ही पाय उडवून व दोन्ही बारच्या मधून चित्र अंक १ प्रमाणें वर नेऊन केवळ हातांवर लोंबकळावें. नंतर दोन्ही पाय ताठ ठेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून शरीर वर ओढावें. तेथें थोडा वेळ थांबून पुनः दोन्ही हात कोपरांतून ताठ करून चित्र अंक १ प्रमाणें लोंबकळावें. याप्रमाणें जोर काढावे.

अशाप्रकारें जोर काढतांना दोन्हीं पाय वर न राहतां खालीं येतात. याकरितां दोन्ही पाय जुळवून ताठ व सरळ ठेवण्याकडे विशेष लक्ष द्यावें. हे जोर काढणें फारच अवघड आहे. या जोरामुळें मनगटांचे, दंडाचे, छातीचे, खांद्यांचे व कंबरेचे स्नायु उत्तमप्रकारें तयार होतात.

लोंबकळून एकहाती पुढची चाल–(उडी क्रमांक ६३):—चित्र अंक १ प्रमाणें लोंबकळल्यावर एकएक हात पुढें सरकवून ठेवावा आणि बारच्या पुढील खांबापर्यंत जावें.

लोंबकळून एकहाती मागची चाल–(उडी क्रमांक ६४):—चित्र अंक १ प्रमाणें लोंबकळल्यावर एकएक हात मागें सरकवून ठेवावा आणि बारच्या मागच्या खांबापर्यंत परत यावें.

लोंबकळून दुहाती पुढची चाल–(उडी क्रमांक ६५):—चित्र अंक १ प्रमाणें लोंबकळल्यावर दोन्ही हात सरकवून एकदम पुढें ठेवावे आणि याप्रमाणें पुढें हात सरकवीत बारच्या पुढील खांबापर्यंत जावें.

लोंबकळून दुहाती मागची चाल–(उडी क्रमांक ६६):—चित्र अंक १ प्रमाणें लोंबकळल्यावर दोन्ही हात सरकवून मागें ठेवावे आणि याप्रमाणें मागें हात सरकवीत बारच्या मागच्या खांबापर्यंत परत यावें.

या उड्या करतांना म्हणजे एकहाती पुढची व मागची चाल आणि दुहाती पुढची व मागची चाल करतांना पायांचा उत्तोल संभाळणें फारच अवघड असतें.

लोंबते पाय ठेवून जोर काढणें–(उडी क्रमांक ६७):—चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही बारच्या बाहेरील बाजूनीं दोन्ही हातांनीं बारला धरावें आणि पाय पुढें सरळ, ताठ आणि जुळवून जमिनीपासून थोडे वर उचलून ठेवावे. नंतर दोन्ही पाय तसेच ठेवून दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून चित्र अंक ४ प्रमाणें वर ओढावे. तेथें थोडें थांबून पुनः दोन्ही हात सरळ लांब करीत सावकाश चित्र अंक ३ प्रमाणें खालीं आणावे. याप्रमाणें जितके जोर काढतां येतील तितके काढावे. हे जोर काढतांना पाय जमिनीपासून अध्धर न राहतां जमिनीवर टेकले जातात. त्यामुळें २–३ जोरांपेक्षां अधिक जोर काढतां येत नाहींत.

पाय लोंबते व हात वांकवून एकहाती पुढची चाल–(उडी क्रमांक ६८):—चित्र अंक ४ प्रमाणें हात वांकवून शरीर वर नेल्यावर एकएक हात पुढें ठेवीत बारच्या पुढील खांबापर्यंत जावें.

पाय लोंबते व हात वांकवून एकहाती मागची चाल–(उडी क्रमांक ६९):—चित्र अंक ४ प्रमाणें हात वांकवून वर गेल्यावर एकएक हात मागें ठेवीत बारच्या मागच्या खांबापर्यंत यावें.

पाय लोंबते व हात वांकवून दुहाती पुढची चाल–(उडी क्रमांक ७०):—चित्र अंक ४ प्रमाणें हात वांकवून वर गेल्यावर दोन्ही हात एकदम उचलून पुढें ठेवीत बारच्या पुढील खांबापर्यंत जावें.

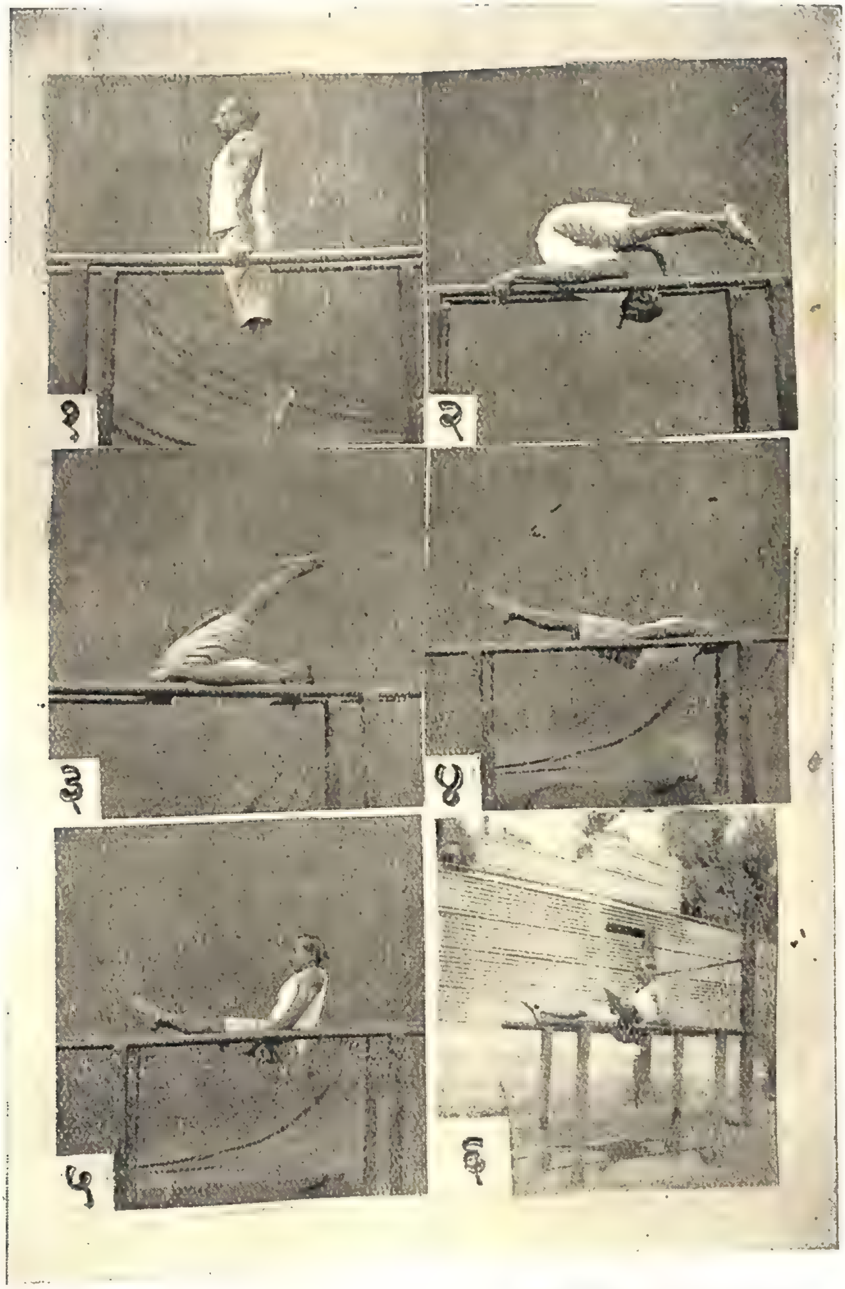
पाय लोंबते व हात वांकवून दुहाती मागची चाल–(उडी क्रमांक ७१):—चित्र अंक ४ प्रमाणें हात वांकवून वर गेल्यावर दोन्ही हात एकदम मागें उचलून ठेवीत बारच्या मागच्या खांबापर्यंत यावें.

या चालींत सुद्धां हात वांकवून चालणें फारच अवघड आहे. लोंबकळून व पाय लोंबते ठेवून करण्याच्या चालीनें मनगटें, दंड, मांड्या व कंबरेच्या स्नायूंस चांगलाच ताण बसतो.

उलटा ताजवा–(उडी क्रमांक ७२):—चित्र अंक १ प्रमाणें बारच्या मध्यभागीं दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून उभें रहावें. नंतर पाय झुलवून व पुढच्या बाजूनें चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हातांचे दंड मागचे बाजूस बारवर टेकून पाय मागचे बाजूस आणावे. नंतर दोन्ही पाय सरळ, ताठ व जुळवून चित्र अंक ३ प्रमाणें थोडे पुढें आणावे आणि सर्व शरिराचा भार दोन्ही दंड व मनगटांच्या-वरील भागांवर संभाळून व बारला धरलेल्या दोन्ही हातांच्या मुठी बांधून त्या कंबरेच्या खालच्या बाजूस म्हणजे ढुंगणाखालीं ठेवाव्या. यानंतर दोन्ही पाय गुडघ्यांतून न वांकवितां सावकाश चित्र अंक ४ प्रमाणें लांब करावे आणि डोकें मागचे बाजूस खालीं करावें. याप्रमाणें येथें थोडें थांबल्यावर केवळ दोन्ही हातांच्या कोपरांखालील भागांवर शरिराचा भार व तोल संभाळावा आणि पाय तसेंच ठेवून चित्र अंक ५ प्रमाणें मागून पाठ, दंड व डोकें वर उचलून थांबावें. नंतर दोन्ही पाय फांकून दोन्ही बारवर चित्र अंक ६ प्रमाणें ठेवावे आणि दोन्ही हातांनीं बार धरून वर उठावें.

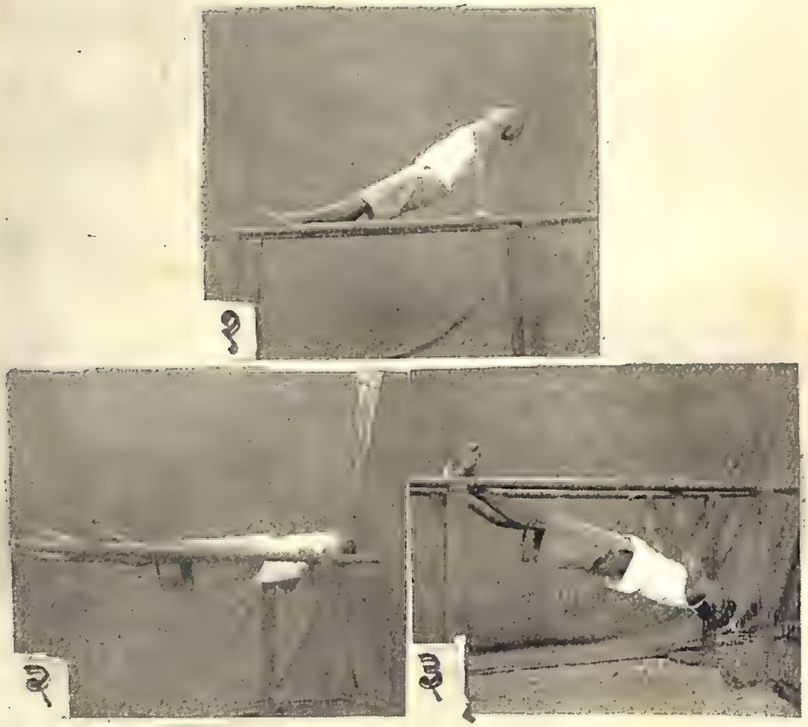
ही उडी शिकतांना आरंभीं चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्या-प्रमाणें दोन्ही हातांच्या मुठी न बांधतां कंबरेखालीं दोन्ही हातांची गोफण बांधून तिच्यावर शरिराचा तोल संभाळावा. नंतर सराव झाल्या-वर केवळ मुठींवर रहावें.

ही उडी सावकाश करावयाची असते. पाहणारांस चांगली वाटते, पण करणारांस बरीच अवघड असते. चित्र अंक ४ व ५ प्रमाणें कर-तांना हातांच्या मुठी किंवा गोफण सुटून पाय खालीं येतात. अशावेळीं शिकविणारानें एक हात मांडीखालीं व दुसरा हात उडीखालीं ठेवून थांबण्यास मदत करावी.



चित्र संख्या १३८–१४३

उडी क्र. ७२



उडी क्र. ७३   चित्र संख्या १४४–१४६

उलटे जोर-(उडी क्रमांक ७३) :—चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून पुढचे बाजूस दोन्ही बारवर दोन्ही पायांचीं पावलें थोडीं आडवीं करून ठेवावीं आणि डोकें थोडें मागें वांकवून, सर्व शरीर गुडघ्यांतून किंवा कमरेंतून न वांकवितां सरळ व ताठ ठेवावें. नंतर सर्व शरीर तसेंच ठेवून व चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हात वांकवून दोन्ही बारच्या मध्यें खालीं यावें. नंतर खालीं दोन्ही हात लांब करून सर्व शरीर तसेंच सरळ व ताठ ठेवावें आणि चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पायांचीं पावलें कलतीं ठेऊन दोन्ही हातांवर लोंबकळावें. यानंतर पुनः दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून वर आणावे आणि सर्व शरीर ताठ ठेवून चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही बारच्या मध्यें यावें. नंतर दोन्ही हात वरच्या बाजूस चित्र अंक १ प्रमाणें अगदीं ताठ करून सर्व शरीर ताठ व सरळ स्थितींत वर आणावें.

याप्रमाणें सर्व क्रिया झाल्या म्हणजे एक जोर होतो. अशाप्रकारें ३ किंवा ४ जोरांपेक्षां अधिक जोर काढूं नयेत. कारण या जोरांत प्रत्येक वेळीं खांद्याचे सांध्यास झटका बसतो व तो सांधा बराच पिळला जातो. अधिक जोर काढले तर तो सांधा दुखवतो. सरावानें ज्यास जितके जोर काढणें साधेल तितके काढावे.

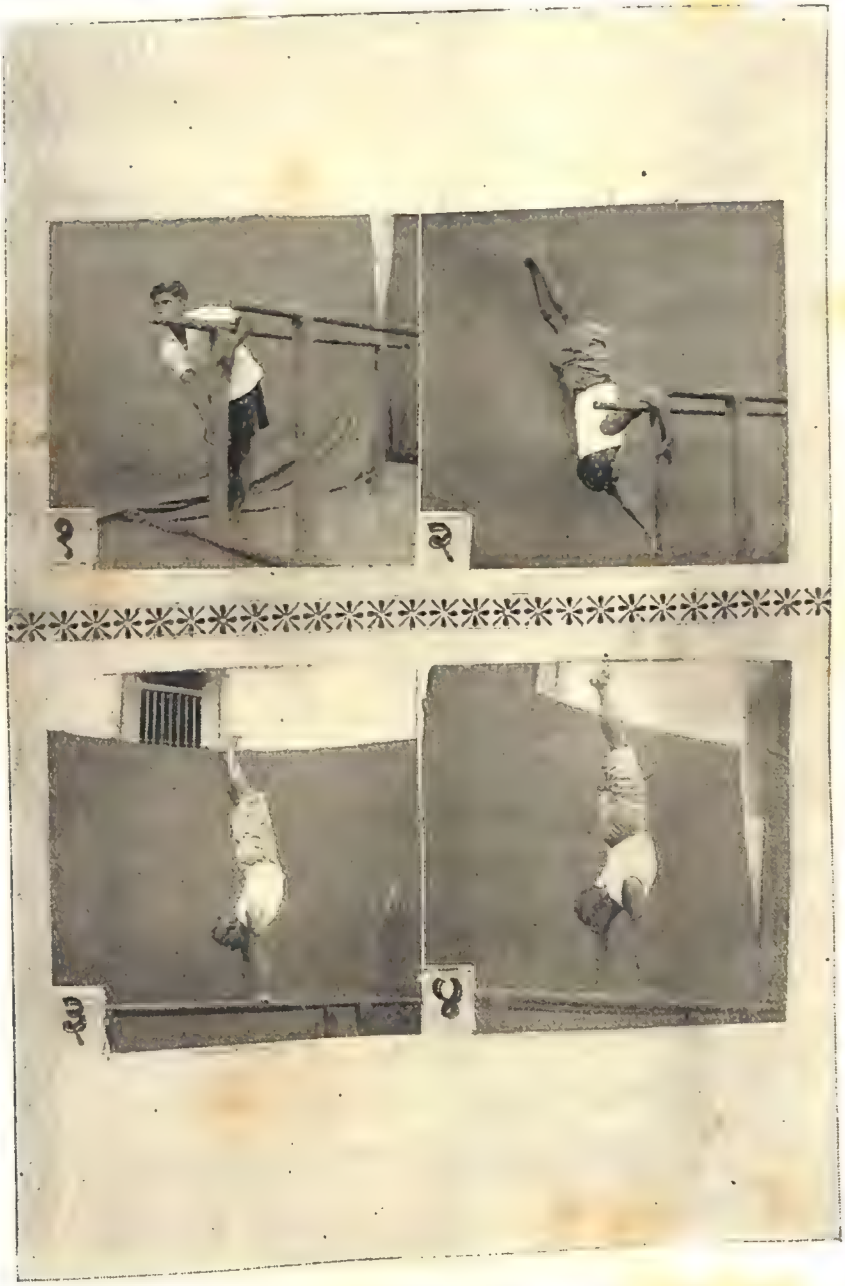
या उडींत शिकविणारानें पाठीखालीं हात देऊन मदत करावी आणि बारवरून पाय निसटणार नाहीं याबद्दल विशेष काळजी घ्यावी.

बाजूवरील उत्तोल-(उडी क्रमांक ७४):— बारच्या एका बाजूच्या खांबाजवळ उभें राहून चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें डावा हात बारच्या वरून आणून खांबाच्या आंतील बाजूस डाव्या हाताच्या पंजानें धरावें आणि डाव्या हाताच्या कोपराच्या लवणींत बार दाबून ठेवावा. उजवा हात लांब करून बारच्या खांबाच्या बाहेरील बाजूस उजव्या हाताच्या पंजानें दाबून ठेवावें आणि कंबर थोडी वांकवून वर उडण्याच्या तयारींत उभें राहावें. नंतर कंबरेस मागच्या बाजूनें वर उडवून दोन्ही पाय सरळ व ताठ, चित्र अंक २ प्रमाणें वर नेऊन उत्तोल ठेवावा. हा उत्तोल उजवे हाताचा जोर घेऊन व डाव्या कोपराच्या लवणींतून दाबून करावयाचा असतो.

या उडींत दोन्ही हातांच्या स्नायूंस चांगलाच व्यायाम होतो. दुसऱ्या हातानें दुसऱ्या बाजूस हा उत्तोल करण्याचा सराव करावा.

एका पायाच्या मांडीचा उत्तोल-(उडी क्रमांक ७५):— चित्र अंक ३ प्रमाणें पूर्ण उत्तोल केल्यानंतर डावा पाय सरळ, ताठ व उंच ठेवावा आणि उजवा पाय सावकाश खालीं आणून चित्र अंक ४ प्रमाणें उजव्या पायाची मांडी घालावी व उत्तोल धरून राहावें. एका पायाची मांडी घालण्याचा सराव झाल्यावर दुसरी मांडी घालून उत्तोल करण्याचा सराव करावा.

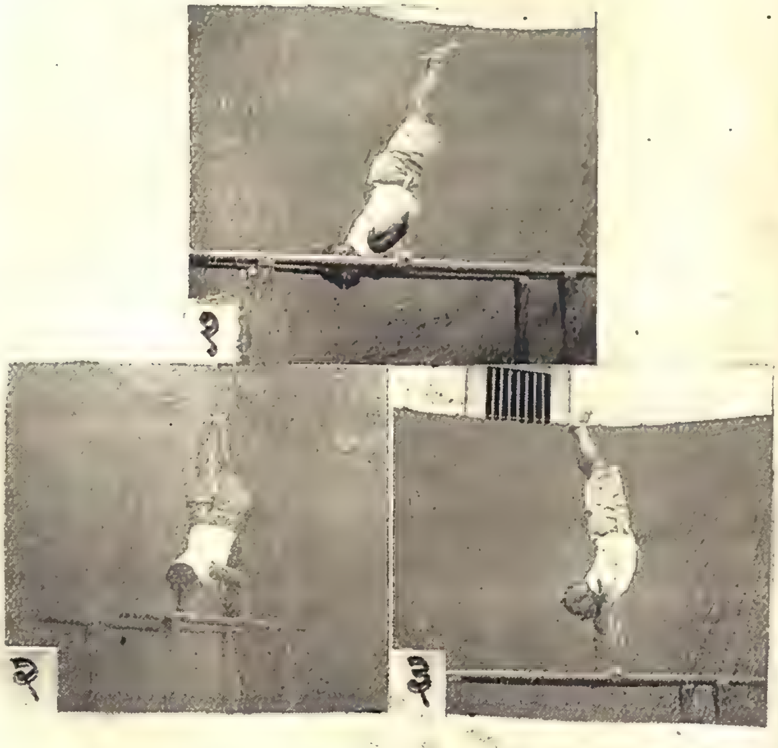
हा उत्तोल करण्याच्यापूर्वी हात न लावतां मांडी घालण्याचा व सोडण्याचा चांगला सराव करावा. नाहींतर उत्तोल न साधून झोक गेला तर मांडी बारवर आपटून लागण्याचा संभव असतो.



उडी
क्रमांक
७४

उडी
क्रमांक
७५

चित्र संख्या १४७–१५०



उडी क्र. ७६

चित्र संख्या १५१–१५३

दाबून वर जाणें–(उडी क्रमांक ७६) :—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून अर्धोत्तोल करावा. नंतर दोन्ही हातांनीं बारला खालीं दाबून दोन्ही हातांचीं कोपरें बरगड्यांपासून थोडी लांब करावींत आणि दोन्ही हात सावकाश लांब करीत चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें वर जावें. नंतर तसेंच मध्यें कोठेंहि न थांबतां चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही हात पूर्ण ताठ करून पूर्ण उत्तोल करावा आणि तेथें थांबून व पुनः सावकाश दोन्ही हात वांकवून चित्र अंक २ प्रमाणें खालीं येत कोठेंहि न थांबतां चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हात पूर्ण वांकवून अर्धोत्तोल करावा. याप्रमाणें कमींत कमी तीन वेळां वर जाऊन खालीं यावें. अशाप्रकारें १२ वेळांपेक्षां अधिक वेळां वर खालीं जातां येत नाहीं.

अशाप्रकारें वर जाण्याकरितां दोन्ही पायांचा तोल थोडा पुढें म्हणजे डोक्याकडे ठेवावा, त्यामुळें वर जाणें सोपें वाटतें. वर जातांना शिकविणारानें उडी करणाराचे छातीखालीं हात देऊन वर जाण्यास मदत करावी.

आरंभीं अभ्यास करवितांना शिकविणारानें दोन्ही बारवर दोन्ही पाय ठेवून करणाराचे डोक्याकडील बाजूस उभें रहावें आणि हातांनीं उडी करणाराचे दोन्ही पाय धरून वर आणि खालीं जाण्यास मदत करावी म्हणजे पडण्याची भीति मुळींच रहात नाहीं.

याप्रमाणें वर खालीं जाण्यानें मनगट, दंड, खांदा, कंबर व मान यांच्या स्नायूंस उत्तम प्रकारचा व्यायाम होऊन ते फार लवकर सुदृढ व डौलदार तयार होतात.

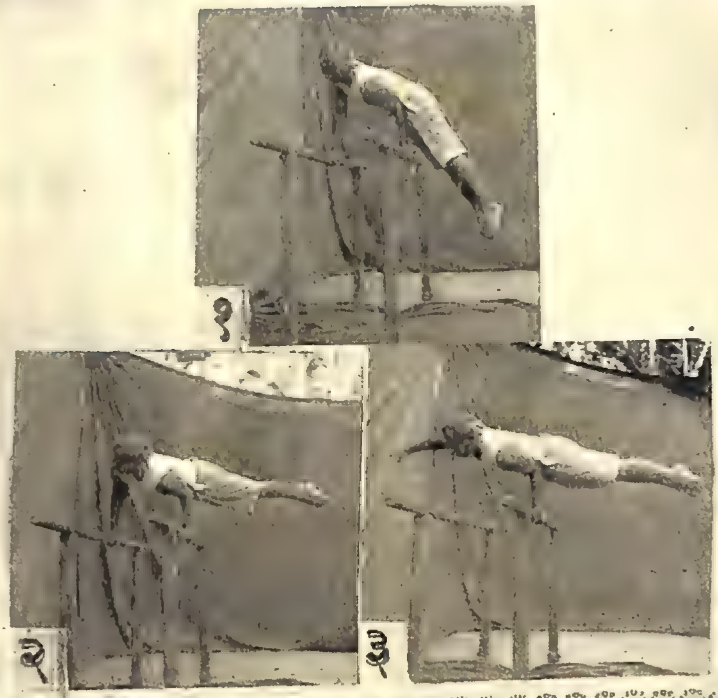
एका हाताचा ताजवा–(उडी क्रमांक ७७) :—डाव्या बारवर दोन्ही पाय डाव्या बाजूस ठेवून बसावें. नंतर दोन्ही हात दोन्ही बारवर ठेवून पोटाखालीं डाव्या हाताचें कोपर लावावें आणि चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही पाय डाव्या बाजूस लोंबकळते ठेवावे; मात्र उजवा हात अगदीं सरळ व ताठ ठेवावा. यानंतर चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उजवा हात तसाच ताठ ठेवून डाव्या हाताच्या कोपरावर कंबरेखालचा सर्व भाग उच उचलावा. दोन्ही पाय सरळ, ताठ व जुळवून डाव्या बाजूस शक्य तितके वर न्यावे, म्हणजे डोकें आणि पाय एका रेषेंत आणावे. नंतर चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें केवळ डाव्या हाताचे कोपरावर उत्तोल धरून व उजवा हात उजव्या बाजूस लांब करून एका हाताचा ताजवा करावा.

ही ताजव्याची उडी फारच अवघड आहे. कारण दुसरा उजवा हात बारवरून उचलतांच दोन्ही पाय खालीं येऊन करणारा जमिनीवर पडतो. ही उडी दुसऱ्या बाजूनेंहि करतां येतें.

एका बारवर दोन हाताचा ताजवा–(उडी क्रमांक ७८) :—चित्र अंक २ प्रमाणें पाय उंच केल्यावर उजवा हात उजवे बारवरून उचलून चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें डावे हाताचे पुढचे बाजूस डाव्या बारवर ठेवावा आणि दोन्ही पाय मागचे बाजूनें थोडे उजवे बाजूस वळवावे. ही उडी सुद्धां फार अवघड आहे. उजवा हात उचलून डाव्या बारवर ठेवतांना तोल जाऊन करणारा खालीं पडतो. ही उडी जशी डावे बारवर करतां येते, त्याचप्रमाणें उजवे बारवर पण करतां येते.

शिकविणारानें या उडींत पाय धरून ताजवा थांबविण्यास मदत करावी.

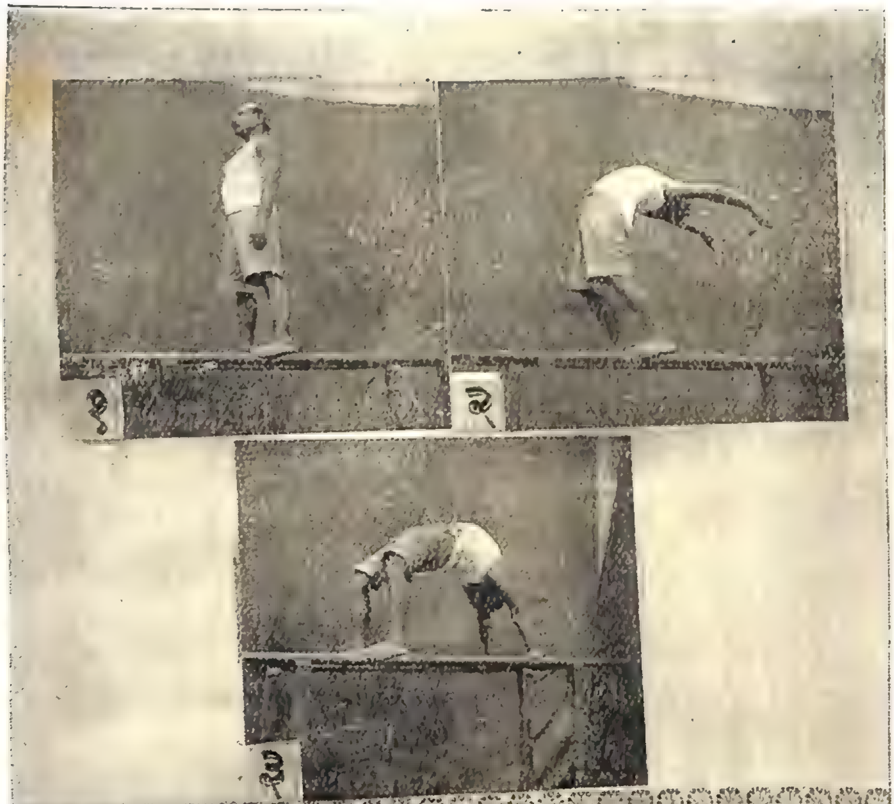
उडी
क्रमांक
७७



उडी
क्रमांक
७८

चित्र संख्या १५४–१५७

उडी
क्रमांक
७९,
व
८०



उडी
क्रमांक
८१,
८२,
८३
व
८४

चित्र संख्या १५८–१६१

कमान–प्रकार १ ला–(उडी क्रमांक ७९):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही पाय ठेवून उभें रहावें. नंतर चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें डोकें मागचे बाजूस करून मागचे बाजूस कंबर वांकवावी आणि दोन्ही हात पुढून मागच्या बाजूस कमान करण्यास चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें न्यावे. नंतर तसेच कंबर वांकवीत चित्र अंक ३ प्रमाणें मागचे बाजूस दोन्ही हात दोन्ही बारवर ठेऊन कमान करावी. कमान करतांना दोन्ही पायांचीं पावलें थोडी तिरकस करावीं, म्हणजे निसटण्याची भीति रहात नाहीं. यानंतर दोन्ही पाय हातांचे जवळ सरकवून व सावकाश दोन्ही पायांवर दाब ठेऊन दोन्ही हात वर उचलीत चित्र अंक २ प्रमाणें वर यावें आणि तेथें न थांबतां कंबर सरळ करून चित्र अंक १ प्रमाणें सरळ उभें रहावें.

कमान प्रकार २ रा (उडी क्रमांक ८०):—याप्रमाणें कमान केल्यावर हातांचे जोरावर दोन्ही पाय पुढून वर फेंकावे आणि चित्र अंक ४ प्रमाणें तोल संभाळून पूर्ण उत्तोल करावा. पाय फेंकतांना जोरानें फेंकावे, म्हणजे पूर्ण उत्तोल साधला नाहीं तरी दोन्ही बारच्या मध्यें पाय येऊन अपाय होण्याची भीति रहात नाहीं.

पूर्ण उत्तोल केल्यानंतर सावकाश दोन्ही पाय चित्र अंक ४ प्रमाणें डोक्याचे पुढचे बाजूस आणावे आणि तशीच सावकाश कंबर वांकवून व दोन्ही पाय पुढचे बाजूस दोन्ही बारवर ठेवून चित्र अंक ३ प्रमाणें कमान करावी.

विंचवाची एकहाती पुढची चाल–(उडी क्रमांक ८१):—पूर्ण उत्तोल केल्यानंतर दोन्ही पाय वांकवून डोक्यावर विंचवाचे नांगीप्रमाणें चित्र अंक ४ मध्यें दाखविले आहे त्यापेक्षांहि अधिक डोक्यावर आणावे. नंतर एकएक हात पुढें टाकीत बारच्या पुढच्या टोंकापर्यंत जावें.

विंचवाची एक हाती मागची चाल–(उडी क्रमांक ८२):—चित्र अंक ४ प्रमाणें उत्तोल केल्यावर एकएक हात मागें ठेवीत बारच्या टोंकापर्यंत यावें.

विंचवाची दुहाती पुढची चाल–(उडी क्रमांक ८३):—चित्र अंक ४ प्रमाणें उत्तोल करून एकदम दोन्ही हात उचलून पुढें टाकीत बारच्या टोंकापर्यंत जावें.

विंचवाची दुहाती मागची चाल–(उडी क्रमांक ८४):—चित्र अंक ४ प्रमाणें उत्तोल करून दोन्ही हात एकदम मागें ठेवीत मागच्या टोंकापर्यंत यावें.

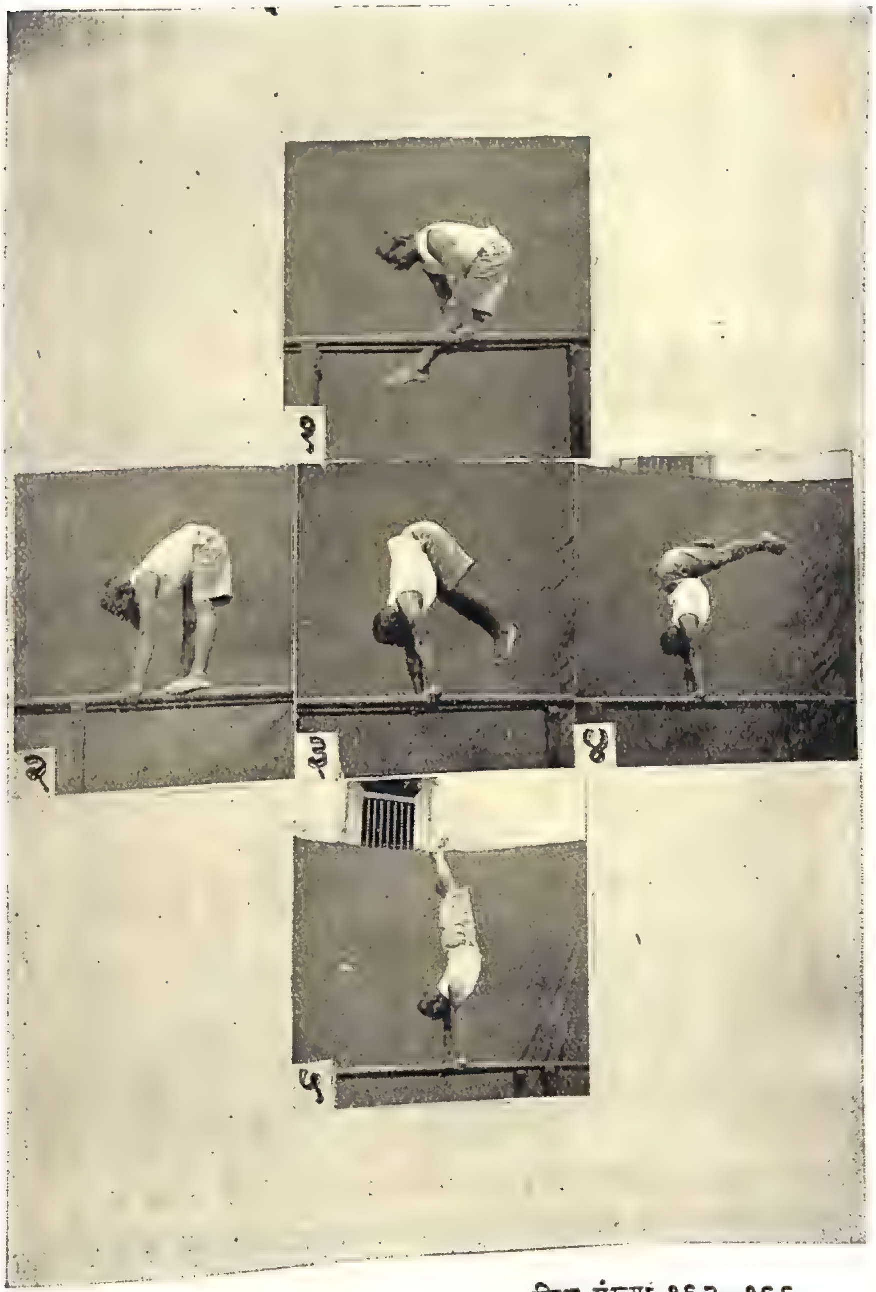
या चालींत एक हाती किंवा दुहाती चाल चालतांना दोन्ही पाय वांकवून ठेवण्याकडे अधिक लक्ष ठेवावें, कारण चालतांना झोक संभाळला न जाऊन पाय ताठ होतात.

हात पाय ताठ ठेवून वर जाणें-(उडी क्रमांक ८५) :—दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून बारच्या मध्यभागीं उभें रहावें. नंतर कंबर उंच करून व दोन्ही हात ताठ ठेवून चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही पाय जुळवून ताठ ठेवावे. नंतर कंबरेस आणखी वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय दोन्ही बारच्या वरपर्यंत आणावे. नवीन शिकणारानें चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही पाय ठेविल्यास हरकत नाहीं. पण अभ्यास केल्यावर दोन्ही बारवर दोन्ही पाय न ठेवतां तसेच वर नेले पाहिजे. नंतर दोन्ही हातांवर उत्तोल घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय वर आणावे. नंतर कंबर पूर्णपणें वर न्यावी आणि दोन्ही पाय ताठ ठेवून चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही पाय ताठ ठेवून वर आणावे. यानंतर दोन्ही पाय जुळविलेले सरळ व ताठ ठेवून वर न्यावे आणि चित्र अंक ५ प्रमाणें पूर्ण उत्तोल करावा.

याचप्रमाणें पूर्ण उत्तोल केल्यानंतर सावकाश दोन्ही पाय ताठ ठेवून चित्र अंक ४ प्रमाणें थोडे खालीं आणावे आणि चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही पाय खालीं आणून थोडी कंबरहि खालीं आणावी. नंतर दोन्ही पाय बारपर्यंत चित्र अंक २ प्रमाणें खालीं आणीत चित्र अंक १ प्रमाणें कंबर व पाय खालीं आणावे. नंतर कंबर खालीं आणून व दोन्ही पाय मागें सरळ ठेवून दोन्ही बारच्या मध्यें उभें रहावें.

या उडींत दोन्ही हात व दोन्ही पाय कोठेंहि न वांकवितां सरळ व ताठ ठेवावयाचे असतात. केवळ कंबरेच्या जोरावर वर जाऊन खालीं यावयाचें असतें. त्यामुळें कंबरेच्या स्नायूंस फार व्यायाम होतो. हात आणि पाय ताठ ठेवावयाचे असल्यामुळें ही उडी फारच अवघड वाटते.

शिकविणारानें छातीखालीं हात ठेवून उडी करणारास मदत करावी. या उडींत खालपासून वर आणि वरपासून खालीं येईपर्यंत सर्व क्रिया सावकाश करावयाची असते. त्यामुळें हातांच्या सर्व स्नायूंस उत्तम व्यायाम होतो.

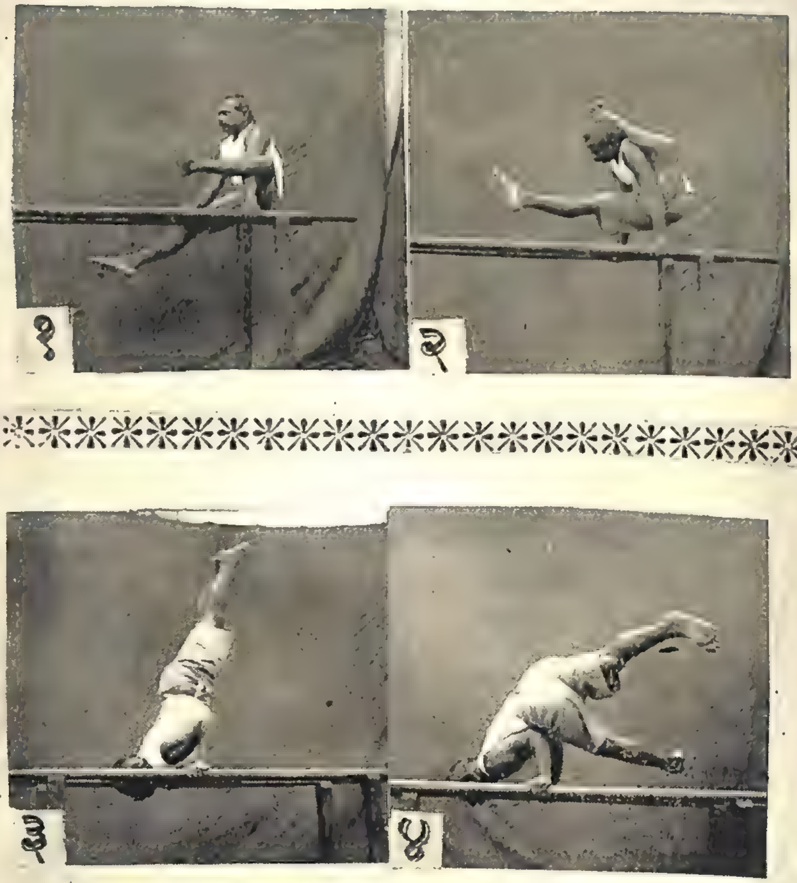


चित्र संख्या १६२–१६६

उडी क्र. ८५

उडी क्रमांक ८६, ८७, ८८, ८९, ९०, ९१ व ९२

उडी क्रमांक ९३



चित्र संख्या १६७ ते १७०

एका पायाचें कुक्कुटासन-(उडी क्रमांक ८६):—दोन्ही बारवर दोन्ही पाय ठेवून बसावें. नंतर उजव्या बारवर बसून उजवा हात उजव्या बारवर थोडा पुढें व डावा हात डाव्या बारवर थोडा मागें ठेवून चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उजवा पाय तसाच ठेवावा व डावा पाय मानेवर नेण्यासाठीं डावे हाताच्या बाहेरून कोपरापर्यंत वर न्यावा. नंतर मान खालीं वांकवून डावा पाय चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मानेवर ठेवावा आणि उजवा हात थोडा मागें ठेवून उजवा पाय दोन्ही हातांच्या मध्यें घ्यावा. नंतर दोन्ही हातांवर उत्तोल धरून

दोन्ही हात ताठ करावे व उजवा पाय दोन्ही बारच्या मध्यभागीं लांब व ताठ करून ठेवावा व कंबर थोडी उंच करावी.

हात न लावतां मानेवर पाय ठेवण्याची संवय झाल्यावांचून ही उडी करूं नये. कारण या उडींत तोल जाऊन मानेवरील पाय न निघाल्यामुळें बारवर पडून लागण्याची फार भीति असते.

एका पायाचे कुक्कुटासनाची एकहाती पुढची चाल–(उडी क्रमांक ८७):—चित्र अंक २ प्रमाणें एका पायाचें कुक्कुटासन केल्यावर एकएक हात पुढें उचलून ठेवीत बारच्या पुढच्या टोंकापर्यंत जावें.

एका पायाचे कुक्कुटासनाची एकहाती मागची चाल–(उडी क्रमांक ८८):—चित्र अंक २ प्रमाणें एका पायाचें कुक्कुटासन केल्यावर एकएक हात मागें उचलून ठेवीत बारच्या मागच्या टोंकापर्यंत यावें.

एका पायाचे कुक्कुटासनाची दुहाती पुढची चाल–(उडी क्रमांक ८९):—चित्र अंक २ प्रमाणें एका पायाचें कुक्कुटासन केल्यावर एकदम दोन्ही हात उचलून पुढें ठेवीत बारच्या पुढच्या टोंकापर्यंत चालत जावें.

एका पायाचें कुक्कुटासनाची दुहाती मागची चाल–(उडी क्रमांक ९०):—चित्र अंक २ प्रमाणें एका पायाचें कुक्कुटासन केल्यावर एकदम दोन्ही हात उचलून मागें ठेवीत बारच्या मागच्या टोंकापर्यंत जावें.

या उडींत पुढच्या चालीपेक्षां मागची एकहाती व दुहाती चाल फार अवघड आहे.

दोन पायांचें कुक्कुटासन एकहाती चाल–(उडी क्रमांक ९१):—वर सांगितल्या-प्रमाणें एका पायाचें कुक्कुटासन केल्यावर दुसरा पाय मानेवर ठेवावा. नंतर कंबर थोडी उंच करून एकएक हात पुढें ठेवीत बारचें टोंकापर्यंत जावें. तसेंच एकएक हात मागें ठेवीत मागचे टोंकापर्यंत यावें.

दोन पायांचें कुक्कुटासन–दुहाती चाल–(उडी क्रमांक ९२):—मानेवर दोन्ही पाय ठेवून दोन्ही पायांचें कुक्कुटासन केल्यावर एकदम दोन्ही हात उचलून पुढें ठेवीत बारचे पुढील टोंकापर्यंत जावें. तसेच दोन्ही हात एकदम मागें ठेवीत मागचे टोंकापर्यंत यावें.

अर्धोत्तोलाचा पायाचा पलटा–(उडी क्रमांक ९३):—चित्र अंक ३ प्रमाणें अर्धोत्तोल केल्यानंतर जुळविलेले दोन्ही पाय तसेच थोडे खालीं आणून चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्या-प्रमाणें डावा पाय उजवे बारवर आणि उजवा पाय वरच्या बाजूनें डावे बारवर ठेवावा. दोन्ही बारवर पाय ठेवतांना कंबर वळवावी म्हणजे दोन्ही पाय बदलण्यास अडचण पडत नाहीं. डाव्या बारवर उजवा पाय व उजव्या बारवर डावा पाय ठेवला म्हणजे मान वर करून व दोन्ही हात उचलून मागें तोंड पलटून बसावें.

पाय काढून बार धरणें-(उडी क्रमांक ९४):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही बारला दोन्ही हातांनीं धरावें व दोन्ही पाय जुळवून व ताठ करून जमिनीवर उभें रहावें. नंतर दोन्ही हात लांब करून दोन्ही पाय झुलवून पुढच्या बाजूनें चित्र अंक २ प्रमाणें वर न्यावे आणि त्याच अवसानांत दोन्ही पाय हातांवर चित्र अंक ३ प्रमाणें आणून कंबर झटक्यानें मागें आणावी. नंतर दोन्ही पाय दाबून दोन्ही हात सोडावे व पाठीचा भाग वर करून चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनी-वर उभें रहावें. याप्रमाणें सराव झाल्यावर चित्र अंक ३ नंतरच्या क्रियेंत चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर उभें न रहातां, एकदम दोन्ही हातांनीं बारचीं दोन्हीं टोंकें धरून बारवर उभें रहावें, म्हणजे चित्र अंक १ प्रमाणें उभें राहिल्यानंतर पाय झुलवून वर न्यावयाचे ते शेवटपर्यंत जमिनीस टेकावयाचे नाहींत.

चित्र संख्या १७१–१७४

उडी क्र. १४

उडी क्र. ९५

चित्र संख्या १७५-१७८

मागचा कट–(उडी क्रमांक ९५):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं दोन्ही बारचीं टोकें धरून पाय जुळवून व ताठ करून जमिनीवर उभें रहावें. नंतर एकदम दोन्ही पाय उचलून चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही बारच्या मध्यभागीं जुळवून व ताठ ठेवून आणावे. यावेळीं दोन्ही हात ताठ ठेवून दृष्टि समोर ठेवावी. नंतर लगेच तेथें न थांबतां चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही पाय दोन्ही हातांकडील बाजूनीं फांकून त्याच अवसानांत जोरानें दोन्ही हात उचलून दोन्ही पाय बाहेर काढावे आणि चित्र अंक ४ प्रमाणें बारकडे तोंड करून जमिनीवर उभें रहावें.

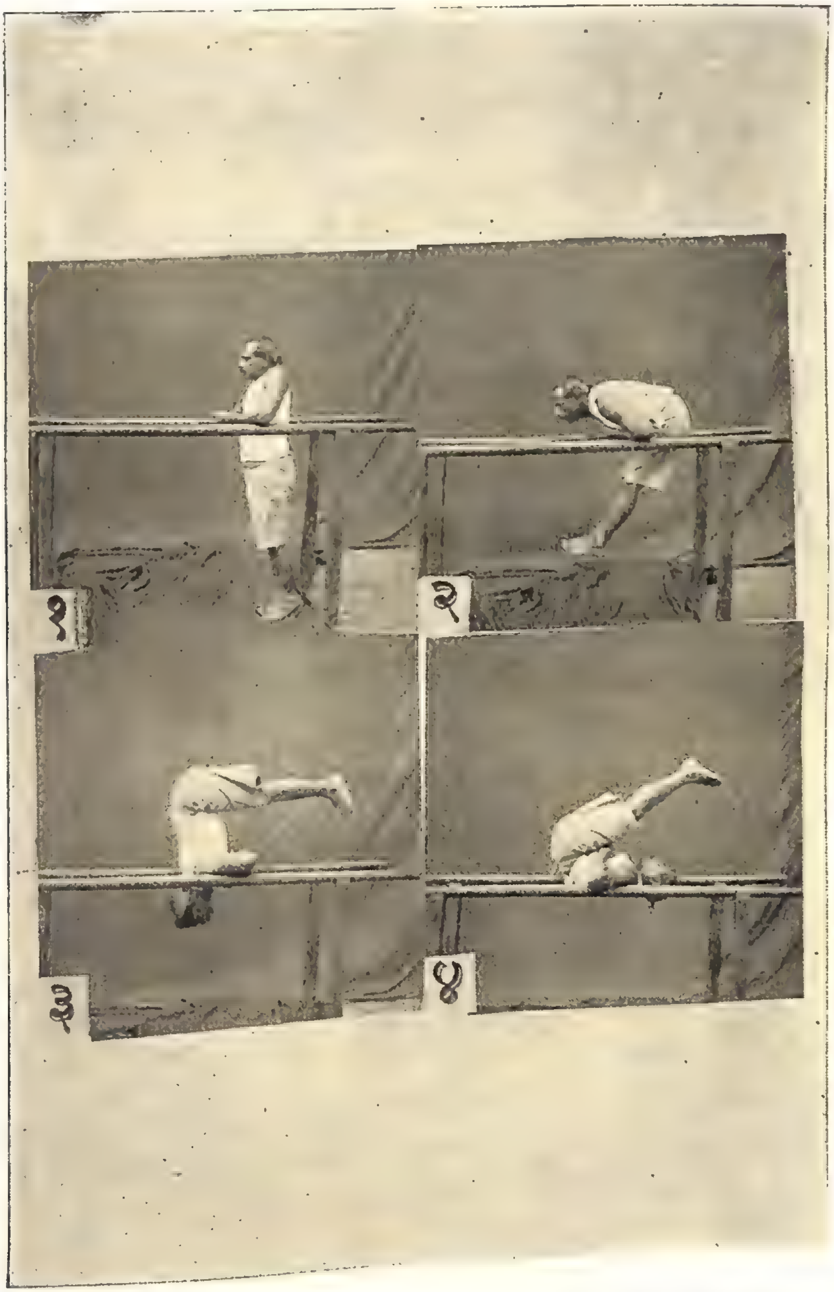
या उडींत पाय मागें काढतांना बारवरील दोन्ही हात एकदम सुटत नाहींत आणि त्यामुळें डोकें खालीं लोंबकळून लागण्याचा संभव असतो. याकरितां शिकविणारानें आरंभीं ही उडी करणाराची कंबर धरून मागें ओढावी म्हणजे हात निघून उडी बरोबर होण्यास मदत मिळते. ही क्रिया चित्र अंक १ पासून चित्र अंक ४ पर्यंत कोठेंहि न थांबतां एकदम करावयाची असते. चांगला सराव झाल्यावर चित्र अंक १ प्रमाणें जमिनीवर उभें न राहतां बारवर उभें राहून किंवा पूर्ण उत्तोल करून मागून पुढें पाय आणतांच त्याच झोक्यांत ही उडी करतां येते.

ही उडी धाडसानें करावयाची असल्यामुळें उडी करतांना मनांत बिलकुल कच खाऊं नये. जर कच खाली तर हटकून हात सुटत नाहींत व लागण्याचा संभव असतो.

कोपराचा गडगडा-(उडी क्रमांक ९६):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही हातांच्या कोपरांखालील भाग ठेवून दोन्ही हातांचे पंजे बार न धरतां मोकळे ठेवावे. दोन्ही हातांची गोफण बांधावी. दोन्ही पाय जुळवून, सरळ व ताठ ठेवून जमिनीपासून अद्धर ठेवावे. नंतर दोन्ही पाय पुढें घेऊन कंबर मागच्या बाजूनें उंच करावी आणि चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हातांवर भार देऊन पुढें जाण्यास तयार रहावें. हातांची गोफण तशीच ठेवावी. यानंतर कंबर वर नेऊन व चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही पाय ताठ ठेवून दोन्ही खांदे दोन्ही बारवर टेकावे आणि नंतर तशीच कंबर पुढें नेऊन डोकें चित्र अंक ४ प्रमाणें पायाकडे आणावें. नंतर कोपरांखालील भाग उचलून दंडांवर उत्तोल ठेवावा. यावेळेस देखील दोन्ही हातांची बांधलेली गोफण छातीस लावून ठेवावी. दोन्ही पाय जुळवून ताठ ठेवावे. यानंतर डोकें उंच करून पुढें आणावें आणि दोन्ही कोपरांचे खालील भागावर यावें. दोन्ही पाय जुळवून ताठ ठेवावे आणि कंबर उंच नेऊन पुनः पुढें गडगडत जावें. याप्रमाणें गडगडत बारच्या पुढच्या टोंकापर्यंत जावें.

या उडींत कोपरांखालील हातांचे हाडांवर दाब बसून तीं हाडें दुखूं लागतात, म्हणून आरंभीं अधिक उड्या करवत नाहींत; पण सरावानें सहज करतां येतात.

या उडींत कंबर, हात, पाय व मान यांच्या स्नायूंस चांगला व्यायाम होऊन ते मजबूत व कार्यक्षम बनतात. शिकविणारानें पाय उचलून व पाठीखालीं हात देऊन शिकणारांस मदत करावी.



उडी क्र. ९६

चित्र संख्या १७९-१८२

उडी
क्रमांक
१७

उडी
क्रमांक
१८
व
१९

चित्र संख्या १८३–१८६

पायांचा ताजवा-(उडी क्रमांक ९७):—बारवर दोन्ही पाय लोंबकळते ठेवून बसावें. नंतर पुढच्या बारच्या खालील बाजूस चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पायांचे पंजे अडवून, मागचे बाजूस कंबर ताठ करून व दोन्ही हातांचे दंड कानांजवळ ठेवून ताजवा करावा. या ताजव्यांत दोन्ही हात कानांजवळ ठेवणें फार अवघड असतें. आरंभीं दोन्ही हात कानांजवळ न रहातां छातीकडे पुढें येतात किंवा ताठ रहात नाहींत. त्याचप्रमाणें कंबरेस कळ लागून ती खालीं वांकली जाते व त्यामुळें दुखवते आणि पाय निसटतात.

या उडींत पावलापासून मानेपर्यंत सर्व शरिराचे स्नायूंस ताण बसून ते तयार होतात.

शिकविणारानें पाठीखालीं हात देऊन कंबरेस खालीं न येऊं देतां हात सरळ व ताठ ठेवण्यास मदत करावी.

मागची उडी–(उडी क्रमांक ९८):—चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही पाय ठेवून बारचे टोंकांवर गुडघ्यांतून पाय थोडे वांकवून उभें रहावें. दोन्ही हात थोडे मागें घेऊन त्याच अवसानांत डोकें थोडें मागें वांकवावें व दोन्ही पाय पुढून मागें उडवावे आणि चित्र अंक ३ प्रमाणें शरिरांस उडवीत चित्र अंक ४ प्रमाणें वळवून खालीं यावें व जमिनीवर येऊन दोन्ही पावलांवर उभें रहावें.

या उडींत पाय उडवून जोरानें बरेंच मागें यावें लागतें. जर शरीर उडवून मागें न आणलें तर बारवर डोकें आपटून लागण्याचा संभव असतो किंवा शरीर पुरतेंपणीं न उडविलें गेलें तर पाठीवर पडून लागण्याचा फार संभव असतो.

शिकविणारानें ही उडी शिकवितांना आरंभीं जमिनीवर शिकवावी. शरीर चांगलें उडून स्वतंत्र उडी घेतां आली म्हणजे मग बारवरून उडी घेण्यास सांगावें. उडी शिकवितांना कंबरे-खालीं एक हात देऊन एका हातानें शिकणाराचा दंड धरावा आणि त्यास उडून मागें जाण्यास मदत करावी. ही उडी फार अवघड आहे, पण सरावानें साधल्यावर ती करतांना फार गंमत वाटते.

पुढची उडी–(उडी क्रमांक ९९):—मागच्या उडीप्रमाणेंच पुढची उडी करावयाची असते. मागच्या उडींत चित्र अंक २ प्रमाणें जसें बारचे टोंकांवर बारकडे तोंड करून उभें रहावें लागतें, तसें पुढच्या उडीकरितां बारचे टोंकांवर बारकडे पाठ करून उभें रहावें आणि पुढचे बाजूस डोकें वांकवून पाय मागचे बाजूनें उडवून फेंकावे. मागचे बाजूनें पाय फेंकून मान हिसका देऊन वर करावी, म्हणजे बारचे पुढचे बाजूस बारकडे पाठ करून उडी करणारा जमिनीवर उभा रहातो.

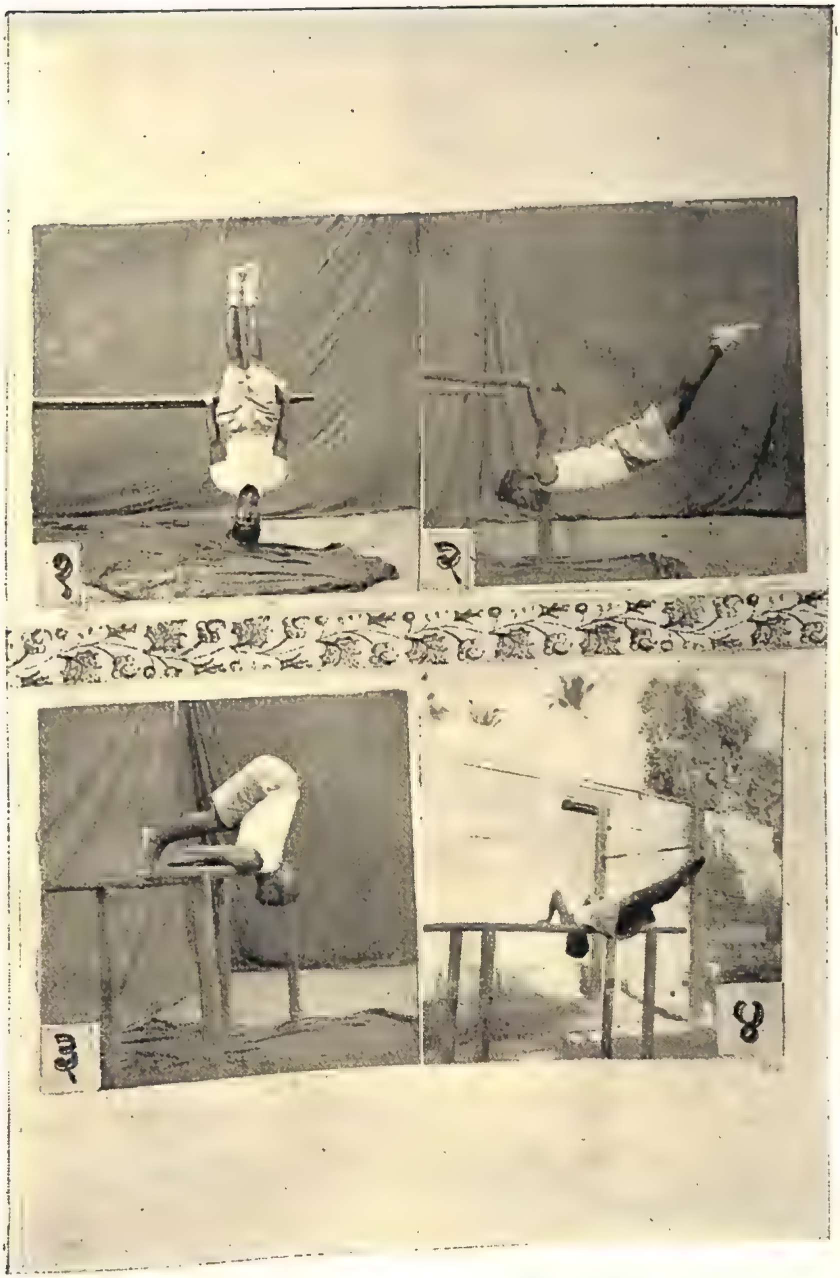
या उडींत देखील पुढें डोकें वांकवून पाय फेंकतांना जर ते जोरानें फेंकले गेले नाहींतर डोकें जमिनीवर लागून इजा होण्याचा संभव असतो. ही उडी देखील शिकविणारानें प्रथम जमिनीवर उभें राहून शिकवावी, म्हणजे बारवरून करतांना लागण्याची भीति रहात नाहीं.

खांबाचा ताजवा-(उडी क्रमांक १००):—बारच्या एका खांबाकडे तोंड करून उभें राहिल्यावर दोन्ही हातांनीं एक बार धरावा. नंतर पुढें डोकें वांकवून बारच्या खांबास पाठ टेकावी. यानंतर कंबर उंच करून व मागच्या बाजूनें दोन्ही पाय वर फेंकून चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांवर लोंबकळावें आणि दोन्ही पाय जुळवून सरळ व ताठ ठेवावे. यानंतर डोकें थोडें डाव्या बाजूस सरकवून बारच्या खांबाला उजवा खांदा टेकावा आणि दोन्ही हात व खांदा यांच्या जोरावर चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय ताठ व सरळ ठेवून ते कंबर न वांकवितां खालीं आणावे. चित्र अंक २ मध्यें थोडे उंच दाखविले असले तरी ते खांबांच्या पातळींत यावयास पाहिजेत. नंतर कंबर वांकवून खालीं पाय टेकावे आणि हात सोडावे. ज्याप्रमाणें ही उडी उजवा खांदा लावून केली आहे, त्याप्रमाणें डावा खांदा लावूनहि करतां येते. या उडींत हातांपासून पायांपर्यंत ताण बसल्यामुळें सर्व शरिराच्या स्नायूंस चांगला व्यायाम होतो.

दंडावरील ताजवा-(उडी क्रमांक १०१):—दोन्ही बारवर आडवें पालथें पडावें. नंतर दोन्ही हातांनीं मागच्या बारला धरून पुढच्या बारवर दंडांचा दाब द्यावा व कंबर मागच्या बाजूनें चित्र अंक ३ प्रमाणें उंच करून, पाय जुळवून सरळ व ताठ करून वर न्यावे. नंतर दोन्ही पाय वरच्या बाजूनें अगदीं सरळ नेऊन कंबर सरळ करावी आणि तसेच जुळविलेले दोन्ही पाय खालीं पुढचे बाजूस चित्र अंक ४ प्रमाणें आणून दंडावरील ताजवा करावा.

उडी क्रमांक १००

उडी क्रमांक १०१



चित्र संख्या १८७–१९०

उडी क्र. १०२

चित्र संख्या १९१–१९३

पोटरीची उडी-(उडी क्रमांक १०२):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही हात कंबरेवर ठेवून कंबर ताठ करून बसावें. नंतर दोन्ही हात कंबरेवरून काढून पुढच्या बाजूस दोन्ही बारवर ठेवावे आणि चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें कंबर उंच करून दोन्ही पोटऱ्या बारपर्यंत वर उचलाव्या. नंतर दोन्ही पोटऱ्यांमध्यें दोन्ही बार दाबून व बारवरून दोन्ही हात उचलून चित्र अंक ३ प्रमाणें मांड्यांच्या मागें ठेवावे आणि कंबर ताठ करून केवळ पोटऱ्यांनीं बार दाबून ठेवावे.

ही उडी दिसण्यांत फार सोपी वाटते, पण फार अवघड आहे. पोटऱ्यांचा दाब बरोबर न बसला तर मागच्या बाजूस बारवर मांड्या आपटून लागण्याचा संभव असतो.

या उडींत पोटऱ्यांच्या, मांडीच्या व कंबरेच्या स्नायूंस चांगला व्यायाम होतो.

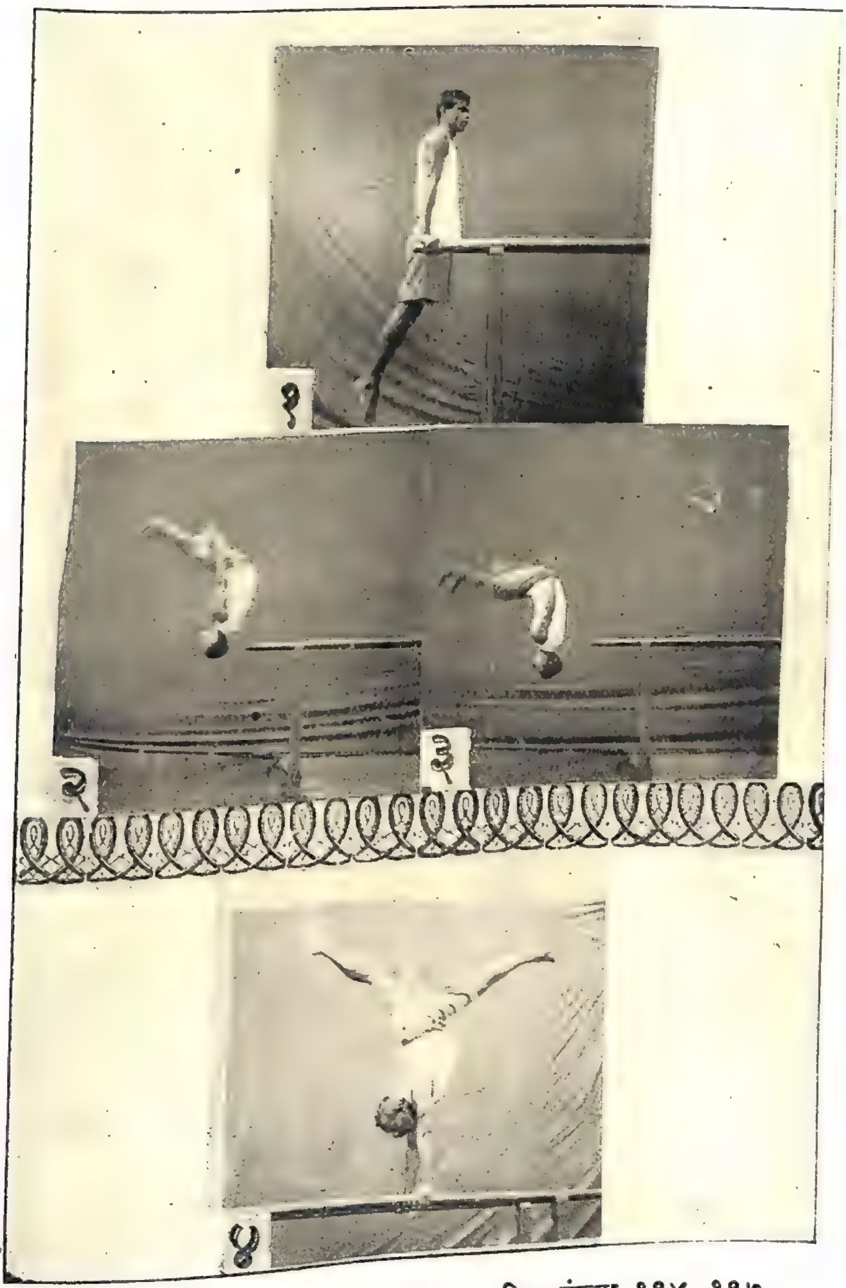
शरीर झोकून मागची उडी–(उडी क्रमांक १०३):—चित्र अंक १ प्रमाणें बारच्या टोंकांवर दोन्ही हात दोन्ही बारवर ठेवून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय झोक्यानें मागें पुढें हलवावे आणि पाय पुढें आणतांना जोरानें दोन्ही पाय पुढून झोकून मागें न्यावें. मागें पाय झोकतांना बारवरील दोन्ही हात उचलून डोकें मागें न्यावें, म्हणजे चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर अधांतरीं जाईल. नंतर तसेच पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें खालीं आणावे आणि ते खालीं येतांच डोकें पुढून वर करून जमिनीवर दोन्ही पाय टेकून उभें रहावें. दोन्ही पाय मागें झोकतांना दोन्ही हात ताठ ठेवावे. हात थोडेहि वांकले तर मागें जमिनीवर ताठ न उभें राहतां डोकें खालीं जमिनीस लागतें किंवा बार-वर आपटलें जातें.

ही उडी पहाणारास फार सोपी वाटते, पण फार अवघड आहे. शिकविणारानें ही उडी शिकवितांना उडी करणाराचा दंड एका हातानें धरावा आणि दुसऱ्या हातानें शरीर झोकतांना कंबरेखालीं टेका देऊन उभें राहण्यास मदत करावी.

मागें पुढें पायाचा उत्तोल–(उडी क्रमांक १०४):—दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून पूर्ण उत्तोल करावा. नंतर चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उजवा पाय पुढें व डावा पाय मागें नेऊन उत्तोल करावा. पूर्ण उत्तोल चांगल्या प्रकारें काबूत आल्याशिवाय हा उत्तोल करतां येत नाहीं. ज्याप्रमाणें उजवा पाय पुढें ठेवून हा उत्तोल केला आहे त्याप्रमाणें डावा पाय पुढें व उजवा पाय मागें ठेवून देखील हा उत्तोल करावा.

उडी
क्रमांक
१०३

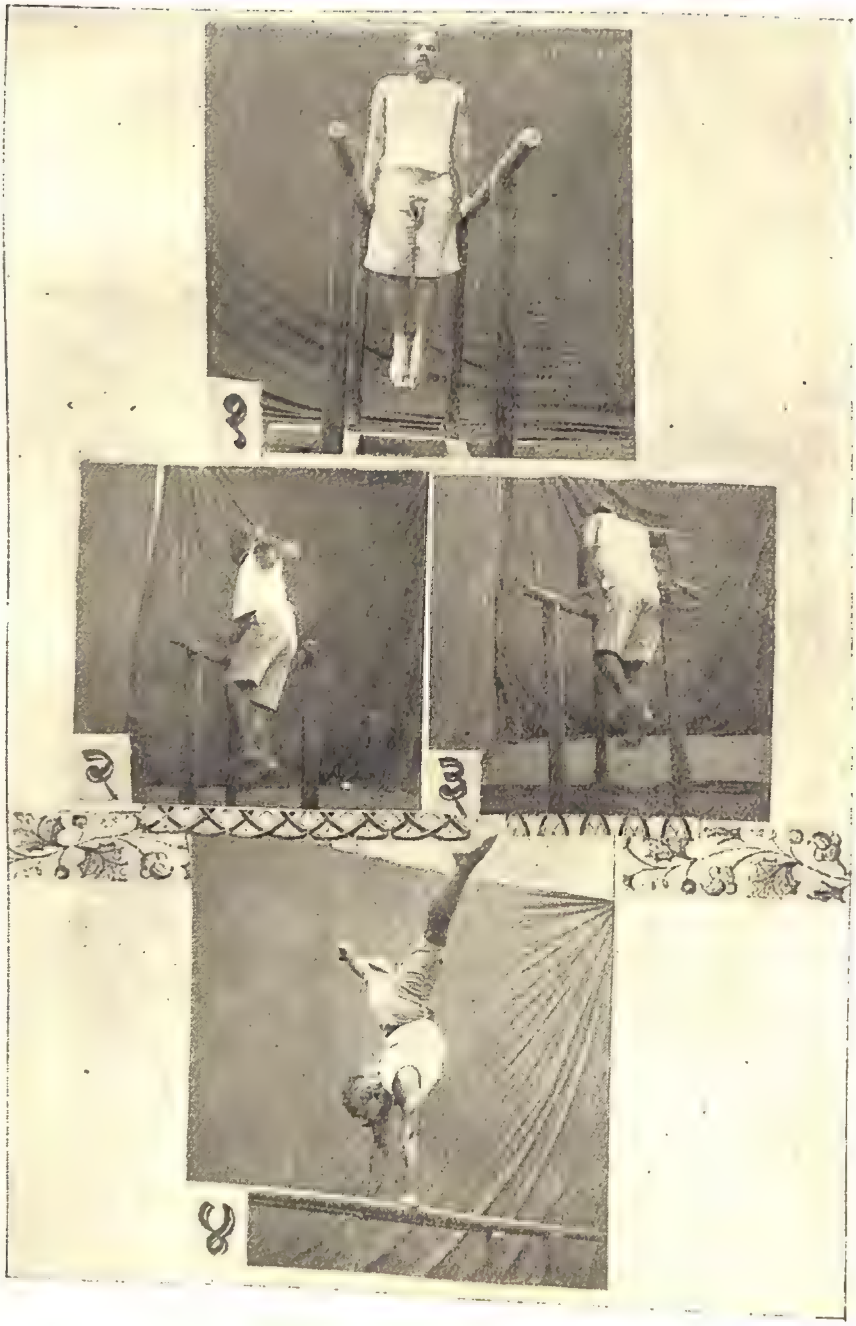
उडी
क्रमांक
१०४



चित्र संख्या १९४–१९७

उडी
क्रमांक
१०५

उडी
क्रमांक
१०६



चित्र संख्या १९८–२०१

दोन्ही बारच्या मधून फिरणें–(उडी क्रमांक १०५) :—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून मध्यभागीं उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय झुलवून झोका घ्यावा आणि ज्याप्रमाणें हात वांकवून जोर काढतों त्याप्रमाणें जोर काढीत असतां दोन्ही हात वांकवून व दोन्ही पाय मागून पुढें आणतांना दोन्ही हात सोडून चित्र अंक २ प्रमाणें उजवीकडे वळावें. नंतर तसेंच पूर्णपणें चित्र अंक ३ प्रमाणें वळून दोन्ही हात दोन्ही बारवर ठेवावे. अशा रीतीनें ही उडी केल्यावर आपलें तोंड मागचे बाजूस होतें. याप्रमाणें सराव झाल्यावर पूर्ण उत्तोलच्या उडीस जोडून एकदम ही उडी करतां येते. ही उडी करतांना पाय जमिनीस न लावतां अधर वरच्यावर फिरावयाचें असतें. एकदम फिरून दोन्ही हात बारवर ठेवतांना ते बरोबर दोन्ही बारवर ठेवले न जातां बारवर त्यांचीं बोटें आपटून लागण्याचा या उडींत अधिक संभव असतो.

उजव्या बाजूस वळून दोन्ही हात बारवर ठेवतांना ते आरंभीं थोडे वांकतात, पण ते सरावानें न वांकवितां ताठ ठेवतां येतात. ज्याप्रमाणें ही उडी उजव्या बाजूस वळून करतात, त्याचप्रमाणें डाव्या बाजूस वळूनहि ही उडी करतां येते.

पाय फांकून उत्तोल–(उडी क्रमांक १०६) :—पूर्ण उत्तोल केल्यानंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही पाय दोन्हीकडे फांकून उत्तोल करावा. पूर्ण उत्तोल उत्तम प्रकारानें साधल्याशिवाय हा उत्तोल साधत नाहीं. ज्याप्रमाणें पूर्ण उत्तोल करून एकहाती पुढची व मागची आणि दुहाती पुढची व मागची चाल करतात त्याप्रमाणें हा पाय फांकून उत्तोल केल्यानंतरहि एकहाती व दुहाती मागच्या पुढच्या चाली करतां येतात.

दंडांवरील तोल–(उडी क्रमांक १०७):—चित्र अंक १ प्रमाणें अर्धोत्तोल केल्या-नंतर बारवरील दोन्ही हात दोन्ही बाजूंस फेंकून चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही दंड टेकून तोल धरावा. दंड व कोंपरांखालील भागांनीं बारला दाबून धरावें.

दंडांवरील तोल–एकहाती पुढची चाल–(उडी क्रमांक १०८):—दंडांवरील तोल चित्र अंक २ प्रमाणें केल्यावर एका दंडानें बारला दाबून दुसरा दंड उचलून पुढें ठेवावा. याप्रमाणें एकएक दंड उचलून पुढें ठेवीत बारच्या पुढील टोंकांपर्यंत जावें.

दंडांवरील तोल–एकहाती मागची चाल–(उडी क्रमांक १०९):—चित्र अंक २ प्रमाणें दंडांवरील तोल केल्यावर एकएक दंड मागें उचलून ठेवीत बारच्या मागच्या टोंकांपर्यंत यावें.

दंडांवरील तोल–दुहाती पुढची चाल–(उडी क्रमांक ११०):—चित्र अंक २ प्रमाणें दंडांवरील तोल केल्यानंतर एकदम दोन्ही हात उचलून पुढें ठेवीत बारच्या पुढच्या टोंकांपर्यंत जावें.

दंडांवरील तोल–दुहाती मागची चाल–(उडी क्रमांक १११):– चित्र अंक २ प्रमाणें दंडांवरील तोल केल्यानंतर एकदम दोन्ही हात उचलून मागें ठेवीत बारच्या मागच्या टोंकांपर्यंत यावें.

हे दंडांवरील तोल आणि त्यांच्या चालींमुळें छाती, दंड व कोपरांखालील भाग यांस चांगलाच व्यायाम होतो. या चालींत पुढच्या चालींपेक्षां मागच्या चाली फार अवघड आहेत.

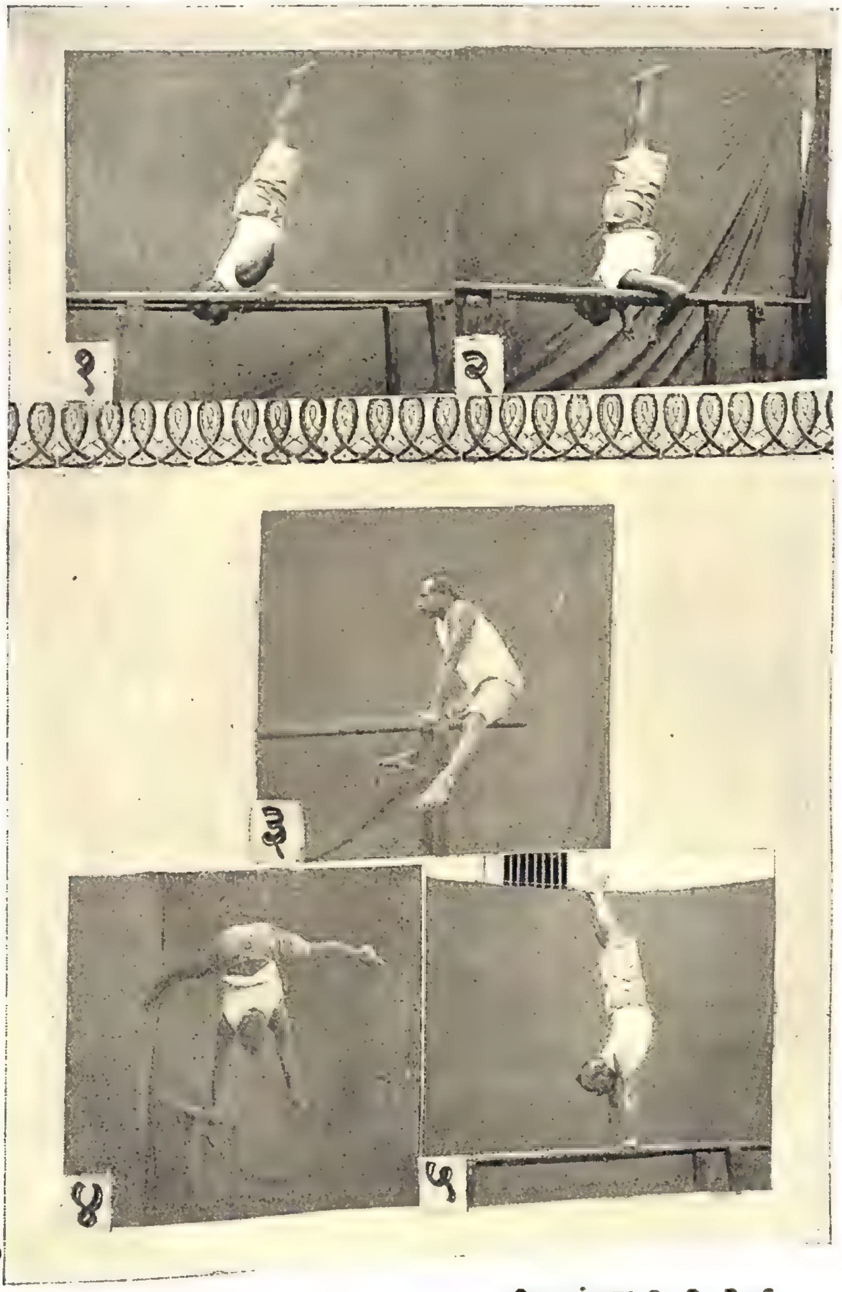
हात पाय न वाकवितां वर जाणें–(उडी क्रमांक ११२):—चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही पाय ठेवून व दोन्ही हातांनीं पुढच्या बाजूस दोन्ही बारला धरून बसावें. नंतर दोन्ही हात व दोन्ही पाय सरळ व ताठ ठेवून व नुसती कंबर मागच्या बाजूनें उंच करून सावकाश वर न्यावी आणि चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हातांवर तोल संभाळून दोन्ही पाय ताठ व फांकलेले ठेवावे. नंतर दोन्ही पाय सावकाश एकमेकांजवळ आणून जुळवावे आणि चित्र अंक ५ प्रमाणें पूर्ण उत्तोल करून रहावें.

या उडींत पायांपासून मानेपर्यंत शरिराच्या सर्व स्नायूंस उत्तम प्रकारचा व्यायाम होतो.

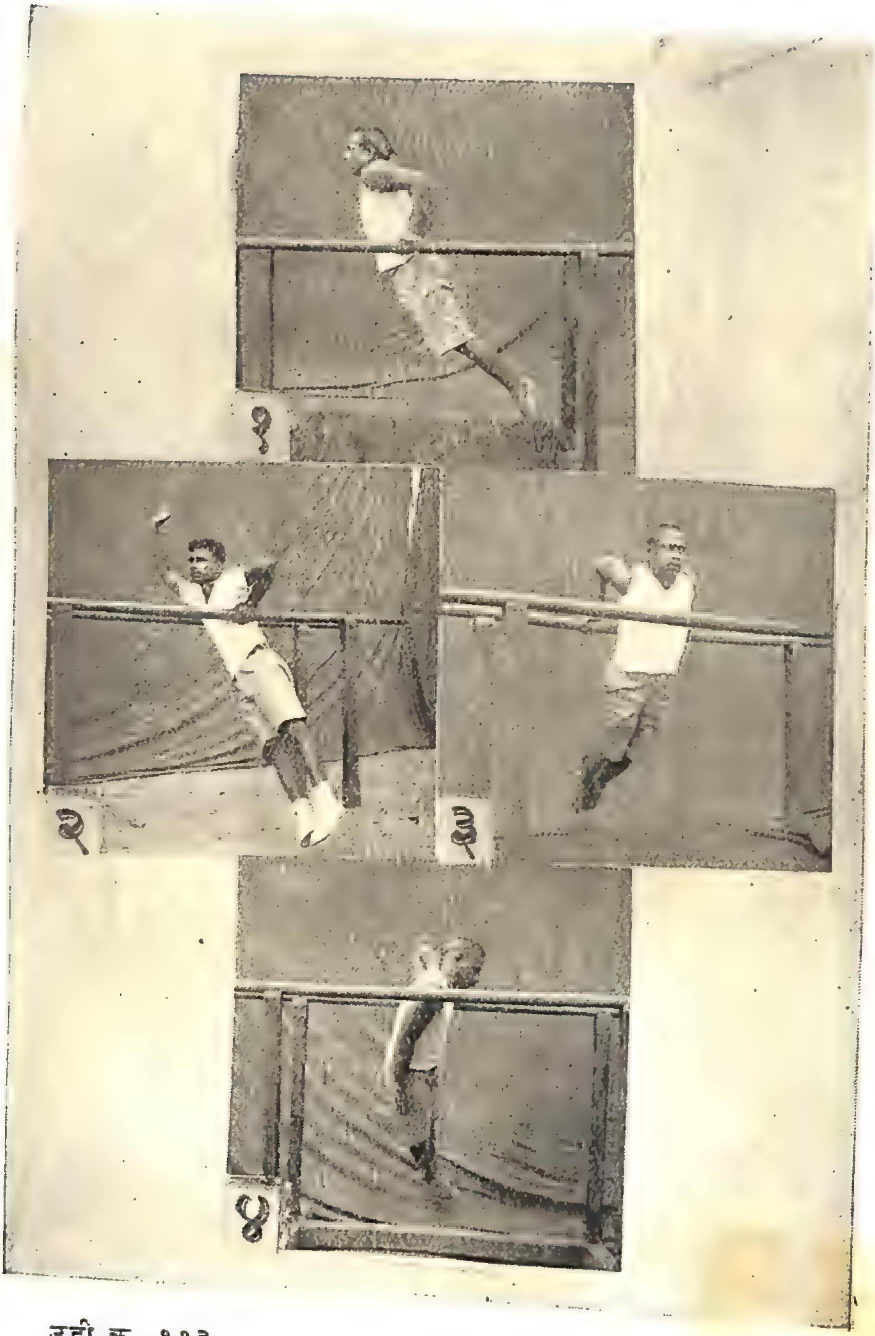
पूर्ण उत्तोल झाल्यानंतर पुनः चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय फांकून ताठ ठेवावे आणि दोन्ही हात तसेच ताठ ठेवून व पाय ताठ व सरळ ठेवून कंबर सावकाश खालीं आणावी आणि चित्र अंक ३ प्रमाणें हात किंवा पाय कोठेंहि न वांकवितां दोन्ही बारवर दोन्ही पाय ठेवून बसावें.

उडी क्रमांक १०७, १०८, १०९, ११० व १११

उडी क्रमांक ११२



चित्र संख्या २०२–२०६



उडी क्र. ११३

चित्र संख्या २०७–२१०

हात वांकवून फिरणें-(उडी क्रमांक ११३):—दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें ते कोपरांतून वांकवावे व दोन्ही पाय जमिनीपासून अध्धर ठेवून स्थिर रहावें. दोन्ही पाय जुळवून ताठ ठेवावे. छाती पुढें काढून डोकें थोडें मागें ठेवावें आणि दृष्टि समोर ठेवावी. नंतर उजवा हात वर उचलून व डावे हातावर तोल घेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें रहावें. नंतर पुनः उजवा हात बारवर ठेवून चित्र अंक १ प्रमाणें रहावें. यानंतर आपले शरिराचा सर्व भार उजवे हातावर घेऊन डावा हात मागचे बाजूनें नेऊन उजवे बारवर ठेवावा आणि तोंड थोडें डावे बाजूस फिरवून चित्र अंक ३ प्रमाणें रहावें. यानंतर शरिराचा सर्व भार डावे हातावर घेऊन उजवा हात बारवरून उचलून तो चित्र अंक ४ प्रमाणें आपले उजवे मांडीला लावून ठेवावा आणि तेथें स्थिर रहावें. दोन्ही पाय जुळवून ताठ ठेवावे. यानंतर उजवा हात रिकाम्या बारवर ठेवून व दोन्ही हातांवर पाय सरळ व ताठ ठेवून चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें स्थिर रहावें. मात्र यावेळीं चित्र अंक १ मध्यें तोंड असलेल्या दिशेच्या विरुद्ध दिशेस तोंड होईल; अर्थात् अर्धी प्रदक्षिणा होऊन तोंड मागें होईल. यानंतर वांकलेले दोन्ही हात सरळ करून ताठ व्हावें.

यानंतर पुनः दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून खालीं यावें आणि चित्र अंक ४ प्रमाणें डावे हातावर शरिराचा भार घेऊन उजवा हात बारवरून काढावा आणि डावे हाताजवळ पुढचे बाजूनें आणून ठेवावा, म्हणजे सर्व शरीर उजवे बारवर राहील आणि चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें विरुद्ध दिशेस तोंड होईल. नंतर तोंड डावीकडे वळवून आणि शरिराचा भार उजवे हातावर घेऊन डावा हात मागचे बाजूनें दुसरे बारवर ठेवावा. दोन्ही पाय ताठ व जुळवून ठेवावे, म्हणजे पुरी प्रदक्षिणा होऊन पुनः चित्र अंक १ प्रमाणें तोंड होईल. पण जागा बदलून मागचे बाजूस दोन हात मागें रहावें लागेल. याप्रमाणें बारचे पुढचे टोंकांपासून मागचे टोंकांपर्यंत येतां येतें आणि याच्या उलट बाजूनें म्हणजे पुढून हात ठेवीत या क्रिया केल्या म्हणजे बारचे मागचे टोंकांपासून पुढचे टोंकांपर्यंत येतां येतें.

या उडींत पडण्याची किंवा लागण्याची मुळींच भीति नसते. पण सर्व शरिराचा भार हातांवर पडत असल्यानें हातांचे व छातीचे स्नायूंवर बराच ताण पडून ते तयार होतात. अशक्त असलेल्या माणसास ही उडी साधत नाहीं. ही उडी अगदीं सावकाश करावयाची असते. या उडींत प्रत्येक वेळीं दोन्ही हात ताठ करून पुनः वांकवावे.

पाय वर करून एकहाती पुढची चाल–(उडी क्रमांक ११४) :—दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें जुळवून सरळ व ताठ करावे व दोन्ही बारच्या मध्यें सावकाश वर आणून लांब ठेवावे. अशाप्रकारें पाय पुढें आणतांना कंबर किंचित मागच्या बाजूस ओढावी, म्हणजे पाय सरळ व लांब ठेवण्यास सोपें जातें. यानंतर एकएक हात उचलून पुढें ठेवीत बारच्या पुढच्या टोंकांपर्यंत जावें.

पाय वर करून एकहाती मागची चाल–(उडी क्रमांक ११५) :—चित्र अंक १ प्रमाणें पाय वर नेल्यावर एकएक हात मागें उचलून ठेवीत बारच्या मागच्या टोंकांपर्यंत यावें.

पाय वर करून दुहाती पुढची चाल–(उडी क्रमांक ११६) :—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही पाय समोर लांब केल्यावर एकदम दोन्ही हात उचलून पुढें ठेवीत बारच्या पुढच्या टोंकां-पर्यंत जावें.

पाय वर करून दुहाती मागची चाल–(उडी क्रमांक ११७) :—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही पाय दोन्ही बारच्यामध्यें लांब केल्यावर एकदम दोन्ही हात उचलून मागें ठेवीत बारच्या मागच्या टोंकांपर्यंत यावें.

दोन्ही पाय ताठ करून वर उचलून समोर स्थिर ठेवणेंच अवघड आहे आणि तसें करून पुढें चालत जाणेंहि अवघड असून मागें चालत येणें तर फारच अवघड आहे.

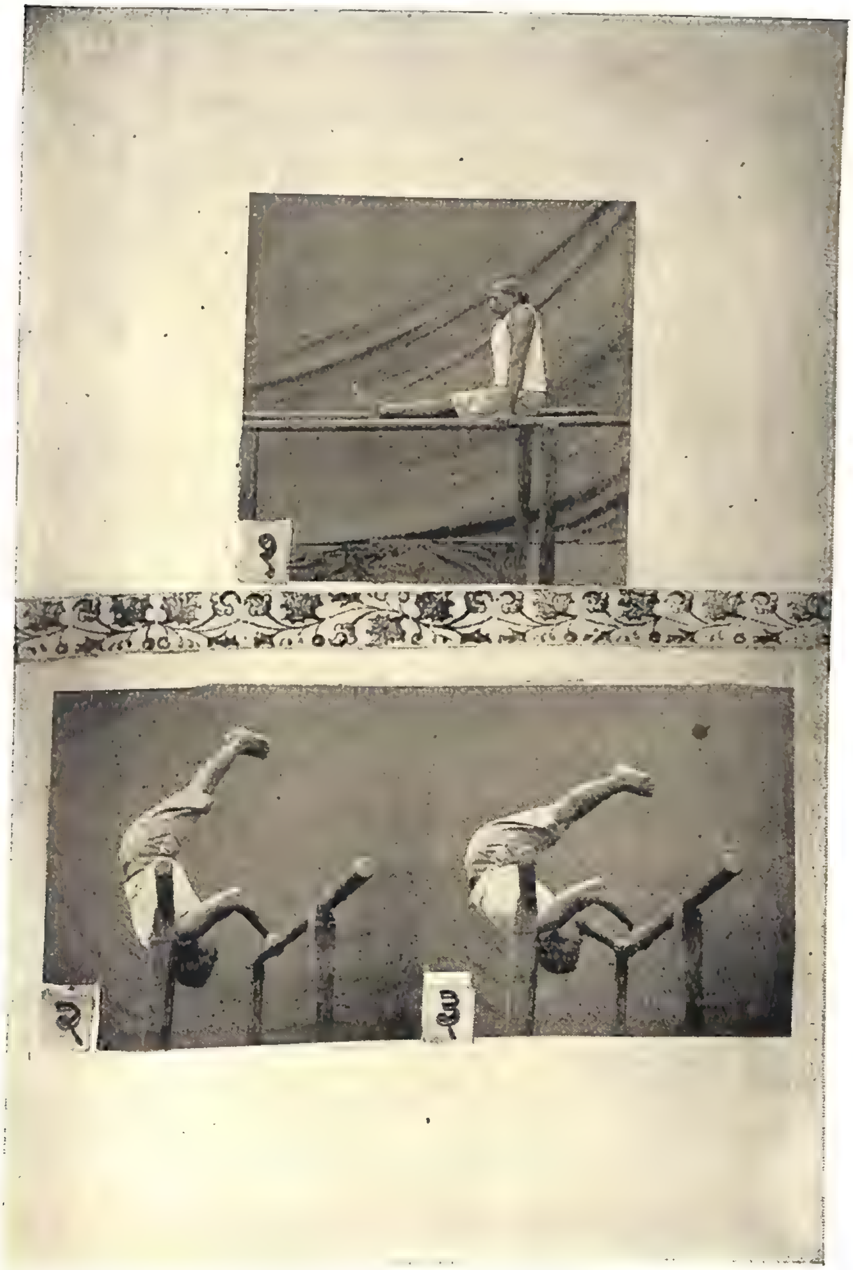
शिकविणारानें दोन्ही पायांखालीं हात देवून पाय स्थिर ठेवण्यास मदत करावी. या उड्यांमुळें कंबरेच्या, हातांच्या व पायांच्या स्नायूंस ताण बसून चांगलाच व्यायाम होतो.

पाठीचा ताजवा–(उडी क्रमांक ११८) :—दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून अर्धोत्तोल करावा. नंतर उजवे बारवर उजवा खांदा चित्र अंक २ प्रमाणें टेकून उजवे बाजूस थोडें वळावें आणि उजवा हात उचलून डावे बारवर डावे हाताजवळ आणून ठेवावा. यानंतर खांद्याची बाजू आणखी थोडी उजवीकडे वळवून चित्र अंक ३ प्रमाणें मागचे बारवर दोन्ही हात व पुढचे बारवर मानेखालील पाठीचा भाग ठेवून स्थिर रहावें. यानंतर कंबर मागचे बाजूस न्यावी आणि दोन्ही पाय जुळवून व ताठ व सरळ ठेवून डोक्याकडील बाजू चित्र अंक ३ प्रमाणें थोडी खालीं आणावी. यानंतर कंबर सरळ करीत व दोन्ही पाय बारचे बाहेरचे बाजूस खालीं आणीत खांद्यांपासून पावलांपर्यंत एका रेषेंत सरळ करून ताजवा करावा. ताजवा झाल्यानंतर तेथें कांहीं वेळ थांबून दोन्ही हात सोडावे आणि हिसक्यानें दोन्ही पाय खालीं जमिनीवर आणून उभें रहावें.

या उडींत हातांचे, खांद्यांचे, पाठीचे व पायांचे स्नायूंवर ताण पडून चांगलाच व्यायाम होतो. चित्र अंक ३ प्रमाणें आल्यानंतर खालीं पाय आणतांना सावकाश खालीं न येतां दोन्ही पाय एकदम खालीं येतात. त्यावेळीं शिकविणारानें कंबरेखालीं हात देऊन ताजवा होण्यास मदत करावी. सरावानें ही उडी सहज होऊं लागते.

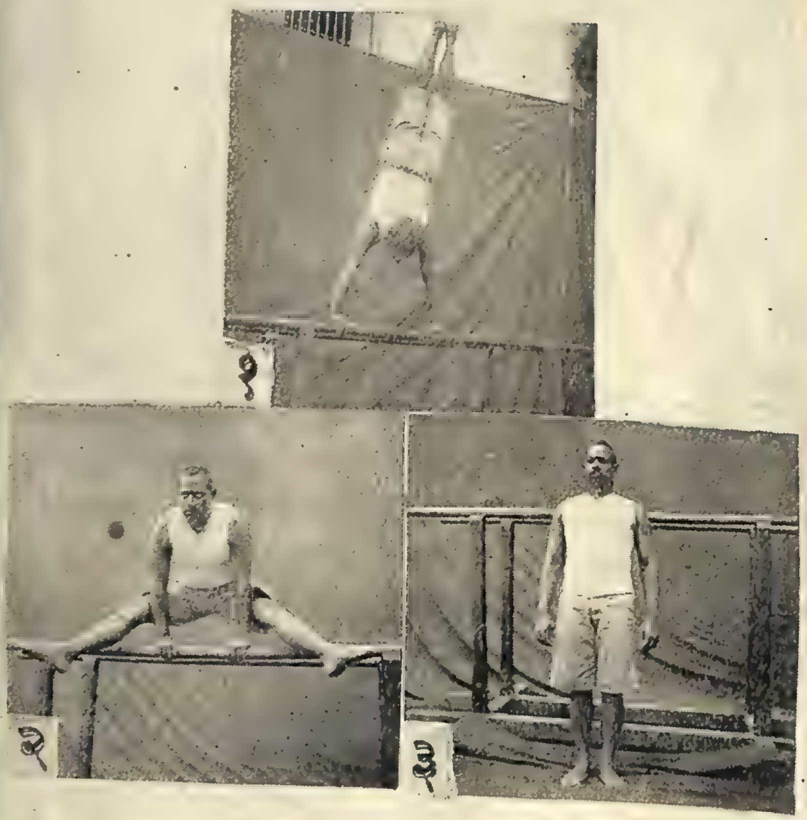
उडी क्रमांक ११४, ११५, ११६ व ११७

उडी क्रमांक ११८



चित्र संख्या २११–२१३

उडी क्रमांक ११९, १२० व १२१



चित्र संख्या २१४–२१६

एका बारवरील पूर्णोत्तोलाचा कट–(उडी क्रमांक ११९):—दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून पूर्णोत्तोल करावा. नंतर उजवा हात उजवे बारवरून उचलून चित्र अंक १ प्रमाणें डावे बारवर डावे हाताजवळ ठेवावा. दोन्ही पाय जुळवून ताठ ठेवावे. यानंतर दोन्ही हातांस किंचित् वांकवून व दोन्ही खांदे थोडे पुढें करून पाय मागचे बाजूनें खालीं आणीत व चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हातांच्या बाहेरून काढीत आपले शरिराचा तोल पुढें ठेवावा व दोन्ही हात एकदम उचलून चित्र अंक ३ प्रमाणें बारचे बाजूस जमिनीवर येऊन उभें रहावें. चित्र अंक १ पासून चित्र अंक ३ पर्यंतची क्रिया एकदम करावयाची असल्यामुळें एक सेकंदांत होते. ही सर्व क्रिया कोठेंहि न थांबतां एकदम करावयाची असते. या उडींत दोन्ही हातांच्या बाजूंनीं व बारच्या वरच्या भागावरून पाय काढावयाचे असल्यानें बारला पाय लागून पडण्याची भीति असते; म्हणून थोडें पुढें वांकून ही उडी करावी, म्हणजे पाय अडकून पडण्याचा संभव कमी असतो.

या उडींत हातांच्या, छातीच्या व पायांच्या स्नायूंवर ताण बसून चांगलाच व्यायाम होतो. ही उडी शिकवितांना शिकविणारानें उडी करणाराच्या छातीखालीं हात देऊन शरीर पुढें ओढण्यास मदत करावी, म्हणजे बारला पाय लागण्याचा संभव रहात नाहीं. सराव झाल्यावर ही उडी फारच सफाईची दिसते. हा कट दोन्ही हातांच्या बाजूंनीं पाय काढून करितात. तसाच दोन्ही हातांच्या मधून देखील दोन्ही पाय काढून पुढें जमिनीवर उभें राहून हा कट करितात.

पूर्णोत्तोलाची बाजूची एकहाती चाल–(उडी क्रमांक १२०):—चित्र अंक १ प्रमाणें एकाच बारवर दोन्ही हात ठेवून पूर्णोत्तोल केल्यानंतर डावे किंवा उजवे बाजूस एकएक हात उचलून ठेवीत बारचे टोंकापर्यंत जावें.

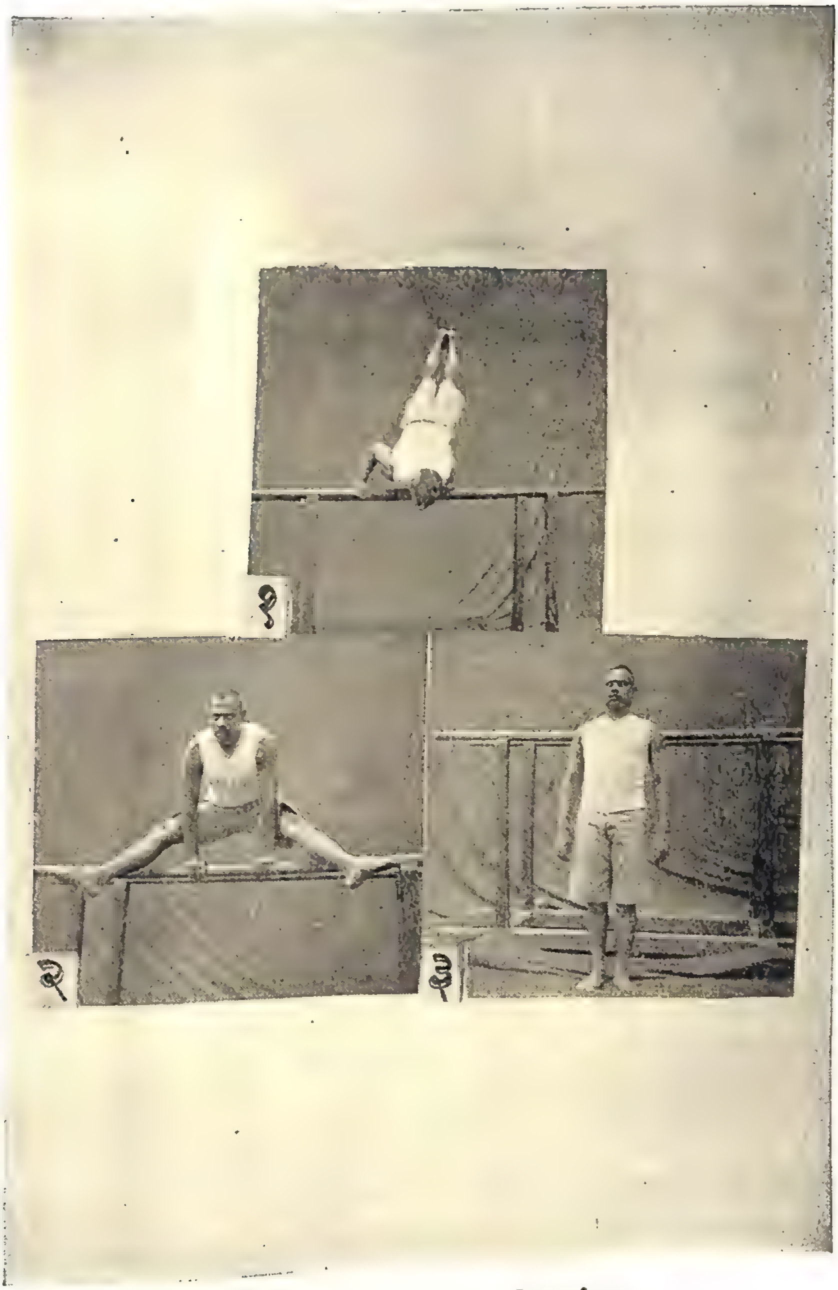
पूर्णोत्तोलाची बाजूची दोहाती चाल–(उडी क्रमांक १२१):—चित्र अंक १ प्रमाणें एका बारवर दोन्ही हात ठेवून पूर्णोत्तोल केल्यानंतर डावे किंवा उजवे बाजूस दोन्ही हात एकदम उचलून ठेवीत बारचे टोंकापर्यंत जावें. एका बारवर दोन्ही हात ठेवून पूर्णोत्तोल करणें बरेंच अवघड आहे आणि एका हातानें व दोन्ही हात एकदम उचलून बाजूची चाल करणें तर फारच अवघड जातें. या चालीकरितां उत्तोल चांगलाच साधावा लागतो.

एका बारवरील अर्धोत्तोलाचा कट-(उडी क्रमांक १२२):— दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून अर्धोत्तोल केल्यानंतर उजवा हात उजवे बारवरून उचलून व सर्व शरिरास डावीकडे वळवून डावीकडील बारवर डावे हाताजवळ ठेवावा आणि दोन्ही पाय जुळवून व ताठ करून चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें एक बारवर दोन्ही हात ठेवून अर्धोत्तोल करून रहावें. नंतर छाती पुढें करून व दोन्ही हात थोडे उंच करून पाय चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हातांचे दोन्ही बाजूंनीं काढीत हिसक्यानें दोन्ही हात बारवरून काढून चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर येऊन उभें रहावें. या कटमध्यें देखील शिकविणारानें शिकणाराचे छातीखालीं हात देऊन त्यास मदत करावी. हा कट पूर्णोत्तोलाच्या कटापेक्षां देखील अवघड आहे.

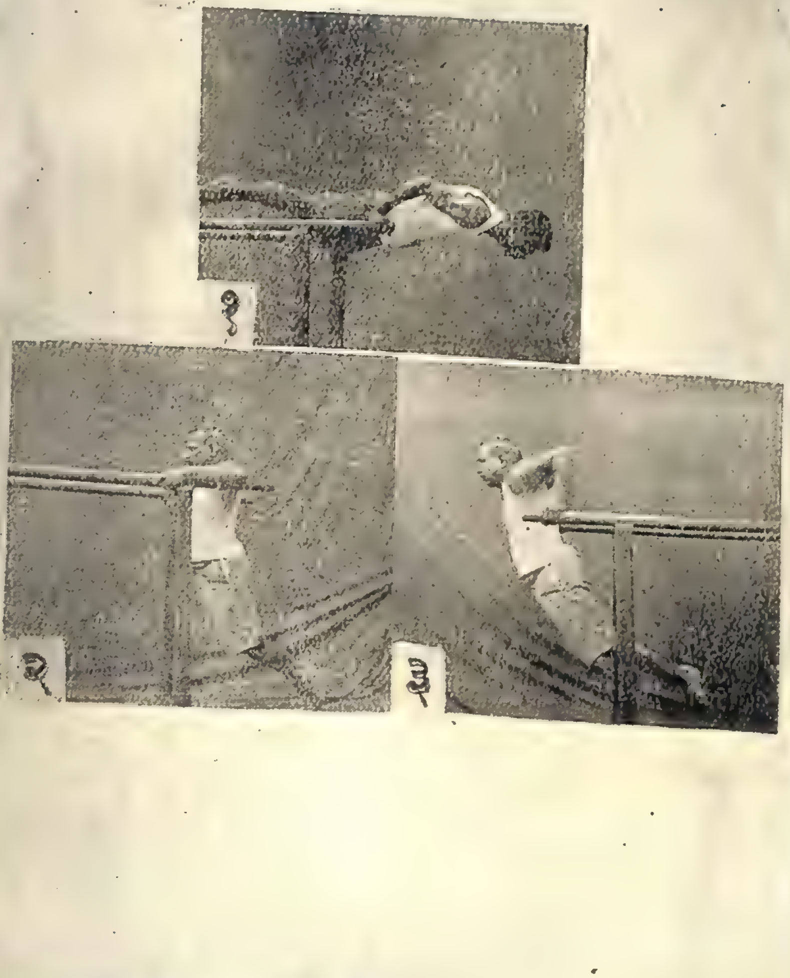
एका बारवरील अर्धोत्तोलाची बाजूची एकहाती चाल-(उडी क्रमांक १२३):—चित्र अंक १ प्रमाणें एका बारवर दोन्ही हात ठेवून अर्धोत्तोल केल्यानंतर डावे किंवा उजवे बाजूस एकएक हात उचलून ठेवीत बारचे टोंकांपर्यंत जावें.

एका बारवरील अर्धोत्तोलाची बाजूची दोहाती चाल-(उडी क्रमांक १२४):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हात ठेवून अर्धोत्तोल केल्यानंतर डावे किंवा उजवे बाजूस एकदम दोन्ही हात उचलून ठेवीत बारचे टोंकांपर्यंत जावें. एकहाती किंवा दोहाती या दोन्ही बाजूच्या चालींत अर्धोत्तोल चांगला असल्याशिवाय दोन्ही उड्या करतां येत नाहींत.

उडी क्रमांक १२२, १२३ व १२४



चित्र संख्या २१७-२१९



उडी क्रमांक १२५, १२६, १२७, १२८, १२९ व १३०

चित्र संख्या २२० तें २२२

हातावरील ताजवा (प्लँक)–(उडी क्रमांक१२५):—दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून अर्धोत्तोल केल्यानंतर दोन्ही पाय जुळवून व ताठ ठेवून मागचे बाजूनें दोन्ही बारच्यामधून खालीं आणावेत. दोन्ही पाय खालीं आणतांना दोन्ही हात पुढच्या बाजूस लांब करीत दोन्ही पाय बारच्या पातळींत मधोमध आले म्हणजे चित्र अंक १ प्रमाणें ताजवा करून थांबावें. दोन्ही हात लांब करीत असतां डोकें थोडें खालीं घ्यावें, म्हणजे पावलांपासून डोक्यापर्यंत सर्व शरीर एका रेषेंत येतें. या उडींत पायांच्या, हातांच्या, छातीच्या व मानेच्या स्नायूंस चांगलाच ताण

बसतो. ही उडी अत्यंत कठीण असून अशक्त माणसांस लवकर साधत नाहीं. ही उडी वारंवार करीत राहिल्यानें शरीर पीळदार होण्यास चांगलीच मदत होते.

हातावरील ताजव्याची एकहाती मागची चाल–(उडी क्रमांक १२६):—चित्र अंक १ प्रमाणें हातावरील ताजवा केल्यानंतर एका हातावर सर्व शरिराचा तोल संभाळून व ताजवा तसाच ठेवून दुसरा हात मागें ठेवावा. याप्रमाणें एकएक हात उचलून मागें ठेवीत बारचे प्रथम टोंकापर्यंत यावें.

हातावरील ताजव्याची दोहाती मागची चाल–(उडी क्रमांक १२७):—चित्र अंक १ प्रमाणें हातावरील ताजवा केल्यानंतर दोन्ही हात एकदम उचलून मागचे बाजूस ठेवीत बारचे मागचे टोंकापर्यंत यावें.

हातावरील ताजव्याची एकहाती पुढची चाल–(उडी क्रमांक १२८):—चित्र अंक १ मध्यें बारच्या पुढच्या टोंकास ताजवा केल्याचें दाखविल्याप्रमाणें बारचे मागचे टोंकास ताजवा करावा आणि एकएक हात पुढें उचलून ठेवीत बारचे पुढचे टोंकापर्यंत यावें.

हातावरील ताजव्याची दोहाती पुढची चाल–(उडी क्रमांक १२९):—चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हातावरील ताजवा बारचे मागचे टोंकांवर करावा आणि दोन्ही हात एकदम उचलून पुढें ठेवीत बारचे पुढचे टोंकांपर्यंत यावें.

हातावरील ताजवा करून एका ठिकाणीं थांबण्यासच फार श्रम पडतात व फार वेळ थांबतां येत नाहीं, मग एकहाती व दोहाती मागच्या व पुढच्या चाली करणें तर फारच अवघड आहे. यांपैकीं कोणतीहि चाल करीत असतां डोकें वर होऊन दोन्ही पाय बारच्या पातळीच्या खालीं जातात. तें तसे जाऊं नयेत म्हणून दोन्ही हात शक्य तितके लांब करण्याचा प्रयत्न करावा. तसेंच शिकविणारानें दोन्ही पायांच्या गुडघ्यांच्या खालीं हात देऊन पाय स्थिर रहाण्यास मदत करावी.

घसरपट्टा–(उडी क्रमांक १३०):—बारच्या पहिल्या टोंकांवर दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून उभें राहिल्यानंतर झोका घेऊन दोन्ही पाय मागेंपुढें हलवावे. दोन्ही पाय जुळवून ताठ ठेवावे. दोन्ही पाय मागचे बाजूस गेले म्हणजे दोन्ही हात थोडे पुढें ठेवून चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही बार दोन्ही बगलेंत घ्यावे, पण तेथें न थांबतां त्याच झोक्यांत एकदम घसरत बारचे दुसरे टोंकांस जाऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें रहावें. बार बगलेंत घेतांना दोन्ही पाय गुडघ्यांतून थोडे वांकवावे; नाहींतर खालीं जमिनीस लागून इजा होण्याचा संभव असतो. दुसऱ्या टोंकांस गेल्याबरोबर एकदम दोन्ही हातांनीं दोन्ही बार धरून बगला उंच कराव्या व त्याच झोकांत हातांचीं कोपरें उंच करून व छाती पुढें करून बारवर थांबावें. यानंतर दोन्ही हात ताठ करून सरळ व्हावें.

ही उडी फारशी अवघड नाहीं किंवा यांत पडून लागण्याचा संभवहि नाहीं. जर ही उडी सफाईनें झाली तर पहाणारास फारच गमतीची वाटते. आरंभीं या टोंकांपासून त्या टोंकांपर्यंत बगलेंत बार घेऊन घसरत जाणें साधत नाहीं. पण सरावानें सहज जातां येतें.

बेडूक उडी–(उडी क्रमांक १३१) :—दोन्ही बारवर दोन्ही पाय ठेवून व दोन्ही बारला दोन्ही हातांनीं धरून बसावें. नंतर चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हात ताठ ठेवून कंबर उंच करीत दोन्ही पाय बारवरून उचलावे आणि दोन्ही पायांच्या दोन्ही मांड्या दोन्ही हातांच्या दोन्ही कोपरांवर ठेवाव्या. डोकें थोडें उंच करून चित्र अंक १ प्रमाणें रहावें. ही आकृति बेडुकासारखी दिसत असल्यानें यास बेडूक उडी असें नांव दिलें आहे. कोणी कोणी ही उडी पूर्णोत्तोल केल्यानंतर दोन्ही हात तसेच ताठ ठेवून व कंबर वांकवून हळूंहळू दोन्ही पाय ताठ व वेगळे करून खालीं आणीत दोन्ही हातांच्या कोपरांवर चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही मांड्या ठेवून करतात व तसेच पुनः वर जाऊन पूर्णोत्तोल करतात. पूर्णोत्तोल केल्यानंतर ही उडी करणें अवघड आहे. पण पहाणारास हा प्रकार उत्तम वाटतो. या उडींत हातांच्या, पायांच्या, कंबरेच्या, पाठीच्या व मानेच्या स्नायूंस ताण बसून चांगलाच व्यायाम होतो.

बेडूक उडीची एकहाती पुढची मागची चाल–(उडी क्रमांक १३२) :—चित्र अंक १ प्रमाणें उडी केल्यानंतर एकएक हात उचलून पुढें टाकीत बारचे पुढचे टोंकांपर्यंत जावें. याचप्रमाणें एकएक हात उचलून मागें टाकीत बारचे मागचे टोंकांपर्यंत यावें. याप्रमाणें पुढची व मागची चाल करावी.

बेडूक उडीची दोहाती पुढची मागची चाल–(उडी क्रमांक १३३) :—चित्र अंक १ प्रमाणें उडी केल्यानंतर एकदम दोन्ही हात उचलून पुढें टाकीत बारचे पुढचे टोंकांपर्यंत जावें. तसेंच एकदम दोन्ही हात उचलून मागें टाकीत बारचे मागचे टोंकांपर्यंत यावें. याप्रमाणें दोहाती पुढची व मागची चाल करावी.

या पुढच्या चालीमध्यें पुढें तोल जाऊन पडण्याचा संभव असतो. तसेंच मागच्या चालींत मागें तोल जाऊन दोन्ही मांड्या बारवर आपटण्याचा संभव असतो. म्हणून पुढच्या चालींत डोकें वर ठेवण्याचा प्रयत्न करावा आणि मागच्या चालींत डोकें फार उंच न करितां कंबर अधिक उंच ठेवण्याचा प्रयत्न करवा. कोणतीहि चाल करतांना कोपरांवरील मांड्या थोड्या अद्धर ठेवण्याचा प्रयत्न करावा, म्हणजे हात उचलून ठेवणें अवघड जाणार नाहीं.

एकदम खालीं येणें–(उडी क्रमांक १३४) :—चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही पाय ठेवून सरळ उभें रहावें. नंतर एकदम दोन्ही पाय दोन्ही बारच्या मध्यभागीं घेऊन खालीं यावें आणि दोन्ही हात दोन्ही बारवर ठेवून चित्र अंक ३ प्रमाणें रहावें. नंतर दोन्ही हात ताठ करून वर व्हावें.

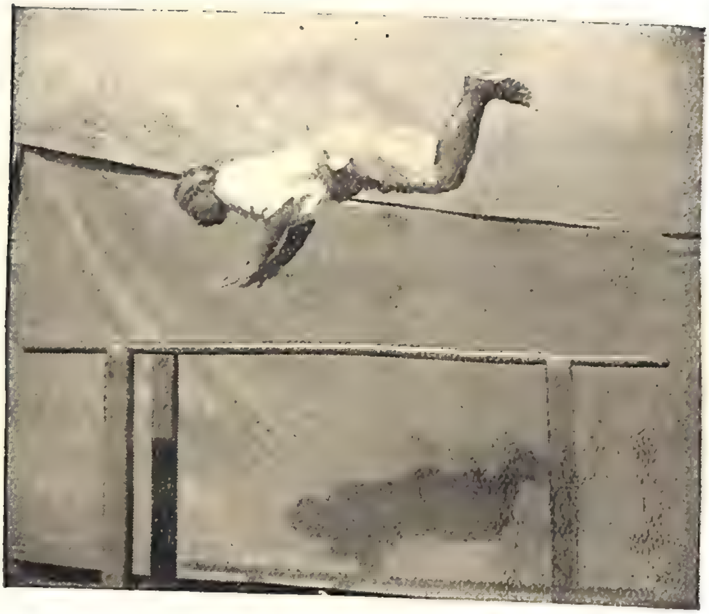
आरंभीं चित्र अंक ३ प्रमाणें हात वांकवून रहाणें सोयीचें असतें. सराव झाल्यावर एकदम हात न वांकवितां हात सरळ ठेवून बारवर रहातां येतें. प्रारंभीं थोडें पुढें वांकून बारवर हात ठेवण्याचा सराव करावा. नंतर पुढें न वांकतां सरळच दोन्ही बारमध्यें जावें.

उडी क्रमांक १३१, १३२ व १३३

उडी क्रमांक १३४ व १३५

चित्र संख्या २२३ तें २२५

एकदम बारवर बसणें-(उडी क्रमांक १३५):—चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही बारवर दोन्ही पाय ठेवून उभें राहिल्यानंतर दोन्ही पाय फांकून खालीं यावें, म्हणजे दोन्ही बारवर दोन्ही मांड्या येतील. खालीं येतांना शक्य तितकें सरळ रहावें, पुढें वांकूं नये. आरंभीं बारवर मांड्या आपटल्यानें थोडी भीति वाटते, पण सरावानें भीति जाऊन मांड्या आपटत देखील नाहींत. ही उडी पाहण्यास फारच गमतीची वाटते.



उडी क्र. १३६ चित्र संख्या २२६

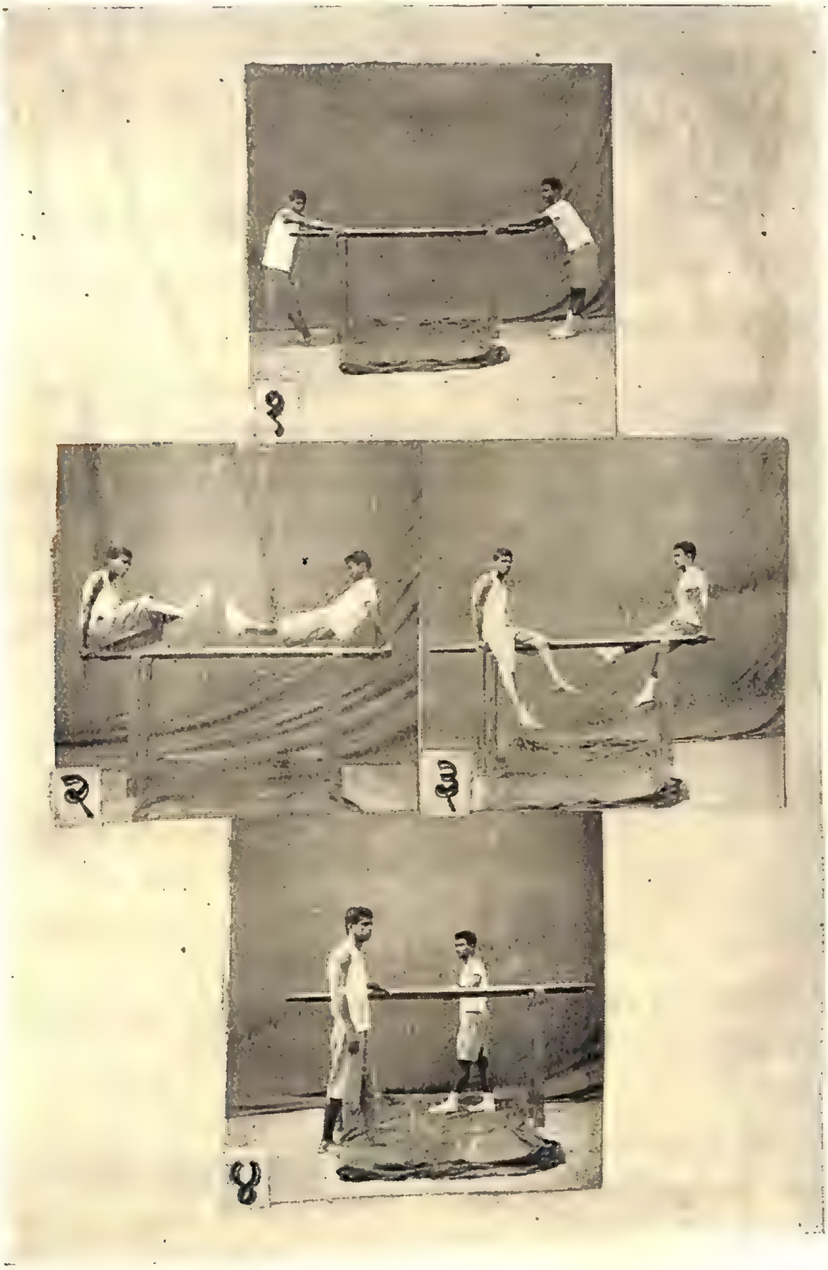
टाळीची उडी–(उडी क्रमांक १३६):—दोन्ही बारवर दोन्ही हात ठेवून उभें राहिल्यानंतर दोन्ही पाय जुळवून, ताठ ठेवून व एकदम हालवून झोका घ्यावा. नंतर ज्यावेळीं पाय मागचे बाजूस जाऊं लागतील त्यावेळीं पायांच्या झोंक्याबरोबरच चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें बारवरील दोन्ही हात उचलून टाळी वाजवावी आणि दोन्ही पाय मागून पुढें येऊं लागतांच दोन्ही हात पुनः दोन्ही बारवर ठेवून पाय पुढें जाऊं द्यावेत. हा अभ्यास झाला म्हणजे दोन्ही पाय मागें फेंकतांना इतके जोरानें फेंकावे कीं टाळी वाजतांच दोन्ही पाय वर जाऊन अर्धोत्तोल होईल. अशा तऱ्हेनें अर्धोत्तोल होऊं लागला म्हणजे पायांची फेंक आणखी जोराची करून, पाय मागें जातां जातां दोन्ही हातांनीं टाळी वाजवून, पण हात न वांकवितां ताठ ठेवून, मागचे बाजूनें वर फेंकावे आणि पूर्णोत्तोल करून थांबावें. अशाप्रकारें तयारी झाली म्हणजे पूर्णोत्तोल करून दोन्ही पाय झोकानें पुढें आणावे व मागें जातांना टाळी वाजवून बारवर हात ठेवून पुनः पूर्णोत्तोल करावा.

या उडींत धाडस करावें लागतें. थोडी देखील कच खाल्ली तर उडी पूर्ण न होतां दोन्ही पाय जमिनीवर टेकले जातात. तसेंच पूर्णोत्तोल उत्तम प्रकारें तयार असल्याशिवाय ही उडी होत नाहीं.

आरंभीं ही उडी शिकवितांना शिकविणारानें शिकणाराचे दोन्ही पाय मागें जात असतां त्याचे पोटाखालीं हात देऊन, तो टाळी वाजवून पुनः हात बारवर ठेवीपर्यंत, त्यांस तोलून धरावें आणि त्याचे पाय पुढें येऊं लागतांच आपला पोटाखालीं दिलेला हात चटकन काढून घ्यावा, नाहींतर हातास इजा होण्याचा संभव असतो. शिकणारानें दोन्ही पाय मागून पुढें आणीत असतां जर हातांवर तोल सांभाळला गेला नाहीं तर बारवरील दोन्ही हात रुंद करून दोन्ही बारवर दोन्ही दंड टेकावे आणि दोन्ही पाय दोन्ही बारच्या मध्यभागीं जमिनीवर टेकावे, नाहींतर खव्यामध्यें हिसका बसतो.

शिवाशिवी-(उडी क्रमांक १३७):—ही उडी दोघांनीं मिळून करावयाची असते. आरंभीं चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें बारच्या दोन्ही टोंकांला दोन्ही हातांनीं धरून दोघाहि शिकणारांनीं उडून कुदण्याच्या तयारींत एकमेकांसमोर जमिनीवर उभें रहावें. नंतर दोन्ही हातांवर एकदम उडून, दोन्ही पाय दोन्ही हातांच्या मधून नेऊन व चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें बारच्या वर आणून उजव्या बारवर चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मांड्या टेकीत बारच्या उजव्या बाजूस जमिनीवर उडी टाकावी आणि धांवत जाऊन आपल्या पुढील बारच्या टोंकांस धरावें, म्हणजे पूर्वी आपला प्रतिस्पर्धी जेथें उभा होता तेथें आपण येऊन पोंहचतों. येथें आल्यावर पुन: वर सांगितल्याप्रमाणें क्रिया करावी. सराव झाला म्हणजे चित्र अंक ३ प्रमाणें बारवर मांडी न टेकतां एकदम उजवे बाजूस उडी टाकावी.

याप्रमाणें एक वेळां शिवाशिवीस प्रारंभ झाला म्हणजे मध्यें कोठेंहि न थांबतां सारखें पळून उडत रहावें आणि आपले प्रतिस्पर्ध्यास शिवण्याचा प्रयत्न करावा. कोणीहि कोणास शिवलें म्हणजे थांबावें. या शिवाशिवींत चांगलीच मेहनत होऊन दम वाढतो. दोघेहि खेळाडू सारख्या दमाचे व सारखे सशक्त असले तर शिवाशिवींत पहाणारास आणि खेळणारास गंमत वाटते. या शिवाशिवींत ज्या खेळाडूची उडी लांब पडते तो आपल्या प्रतिस्पर्ध्यास शिवून विजयी होतो.



चित्र संख्या २२७–२३०

उडी क्र. १३७

श्री.

आडवादंड (हॉरिझॉन्टलबार)

☆

उपोद्घात

आडवादंड हें एक पाश्चिमात्यांचें व्यायामसाधन आहे. पौर्वात्यांमध्यें पूर्वी कधीं अशा प्रकारचें व्यायामसाधन नव्हतें. हल्लीं आमचे पौर्वात्य लोक हा पाश्चिमात्यांचा व्यायाम पाहूनच या साधनानें व्यायाम घेऊं लागले आहेत. या पाश्चिमात्य व्यायामविषयाचें सचित्र विवेचन करण्यांत आमचा एक विशेष हेतु आहे. जेथें सुधारणा होण्यासारखी असेल तेथें ती केलीच पाहिजे. म्हणूनच वेळोवेळीं सर्वमान्य पाश्चात्य व्यायामपद्धतीविषयीं सचित्र विवेचन करण्यांत येतें. यापूर्वी जोडदंडाचें (Parallel-bar) स्पष्टीकरण आलें होतें, त्यांत तरी हाच हेतु होता. पाश्चिमात्यांनीं व्यायामाविषयीं जी जी उपयुक्त माहिती लिहून ठेविली आहे ती ती मोठ्या परिश्रमानें मिळवून आपल्या देशबांधवांना देशी भाषेंत समजून सांगणें हें प्रत्येक देशभक्ताचें कर्तव्य आहे आणि म्हणूनच हें विवेचन या ठिकाणीं करण्याचें योजिलें आहे. ह्या व्यायामपद्धतीनें पुष्कळच फायदा होण्यासारखा आहे; या व्यायामांत विशिष्ट प्रकारचे गुण आहेत; त्या योगानें मनाची प्रसन्नताहि वाढते. अशा स्थितींत ही केवळ दुसऱ्यांची–पाश्चिमात्यांची–पद्धति म्हणून टाकून कां द्यावी ? या व्यायामापासून होणारा आपला फायदा आपण कां करून घेऊं नये ? जर ती पद्धति सर्वांना सुलभ असली तर तिचा उपयोग सर्वांनीं कां करूं नये ? हें समजत नाहीं. तरी जें चांगलें असेल तें अवश्य ग्रहण करावें; हाच आमचा मुख्य हेतु आहे व याच हेतूनें ही पद्धति येथें देण्याचा विचार आहे.

ले. श्री. **एकनाथ विष्णु दडपे,**
एम्.ए.,टी.डी. (लंडन),
बडोदें.

आडवादंड हा लहान मुलांस लवकर येतो व तीं तो सुलभरीतीनें व आनंदानें करूंहि शकतात. लहानपणीं प्रत्येकाचें शरीर हलकें व चपल असतें व ह्या आडव्या दंडावरील

व्यायामास चापल्याचीच विशेष जरूरी असते, म्हणूनच लहान मुलांस तो सुलभ जातो. मोठेपणीं शरीर स्थूल व अवजड झालें म्हणजे ह्या कामास तें निरुपयोगी बनतें; मग हा व्यायाम घेणें अशक्य होतें. मोठेपणींसुद्धां ज्यांचें शरीर हलकें व चपल असेल त्यांना हा व्यायाम करणें जड जाणार नाहीं हें उघडच आहे. कारण चापल्य ही ह्या व्यायामाची किल्ली आहे. ह्या व्यायामानें लहान मुलांना एक विशेष फायदा होतो. लहानपणापासून हा व्यायाम करीत राहिलें असतां मनुष्य पुढें उंच होतो, म्हणजे हा व्यायाम न करतां जितका ठेंगणा राहिला असतां त्यापेक्षां तरी खास उंच होतो. याचें कारण ह्या व्यायामांत उभा ताण सारखा बसतो हें होय. शरिराचे अवयव उभे ताणले जातात, आडवा ताण जवळजवळ मुळींच बसत नाहीं असें म्हटलें तरी चालेल. 'जवळ-जवळ' म्हणण्याचें कारण इतकेंच कीं कांहीं थोडे विशिष्ट झोंक आहेत त्यांत आडवा ताण शरिराला बसतो. हा फायदा मोठेपणीं, उंचीची पूर्ण वाढ झाल्यामुळें मिळण्याचा संभव कमी असतो.

आडवादंड हा व्यायाम केल्यानें मनुष्य फार चलाख व चपळ बनतो; मेद कमी होऊन तो वजनानें हलका होतो, शरीर त्याच्या सहज ताब्यांत रहातें, स्नायु लांब व बळकट होतात, शरिराला एक सुंदर आकार येतो, शरीर हलकें बनल्यानें मनुष्याच्या अंगांत हुशारी येते व मन नेहमीं प्रसादयुक्त रहातें. ह्यानें हातांला विशेष व्यायाम झाल्यानें हात बळकट होतात. ह्यावरील बहुतेक कामें वर्तुळाकार फिरण्याची असल्यामुळें, मध्यबिंदूपासून तों थेट परिघापर्यंत अवयवांला सारखा ताण पडत असतो.

समयसूचकता हा गुण ह्या व्यायामानें संपादन करतां येतो. आडव्या दंडावरील काम करीत असतांना हात सोडण्याचें किंवा हात धरण्याचें काम अगदीं वेळेवरच झालें पाहिजे; येथेंच समयसूचकतेची जरूर लागते; नाहींतर काम बेढब दिसतें व हात उशिरां किंवा लवकर सुटले तर शरिराला अपाय होण्याचा संभव असतो; म्हणून अशीं जीं कांहीं कामें आहेत तीं जवळ धरणारा कोणी असल्याशिवाय करूं नयेत.

ज्या कामांत हात सोडण्याचे नसतात तीं कामें तर फार सोपीं व मनोरंजक असतात हें अनुभवांतीं कळून येईल. कांहीं कामें–उदाहरणार्थः–वरचा झोंक (upstart) वगैरे–लवकर येत नाहींत. कित्येक वेळां तर तीं सहा सहा महिने सतत करूनहि येत नाहींत; तीं अवघड किंवा भीतिप्रद असतात असें मुळींच नाहीं, तर त्यांचा झोंक, करणाराच्या लवकर लक्षांत येत नाहीं व त्याच्या हातांत, हातांवर शरीर उचलून धरण्याइतकी शक्ति नसते इतकेंच. झोंक समजला व शक्ति हातांत एकदां आली म्हणजे तीं कामें सहसां विसरलीं जात नाहींत. असलीं कामें रोजरोज जरी केलीं तरी कंटाळा येत नाहीं, उलट अधिकाधिक आल्हाद वाटतो. तीं करण्यास रोज नवा जोम उत्पन्न होतो. तेव्हां हीं रमणीय किंवा आनंददायक असतात असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. रमणीयता हा जसा मानसिक गुण आहे तसा तो शारीरिकहि आहे; ह्या रमणीयतेची जाणीव हा व्यायाम करीत असतांना, करणाराच्या अवयवांनासुद्धां होते हें अनुभवानें कळून येईल.

थोडक्या शब्दांत म्हणावयाचें म्हणजे

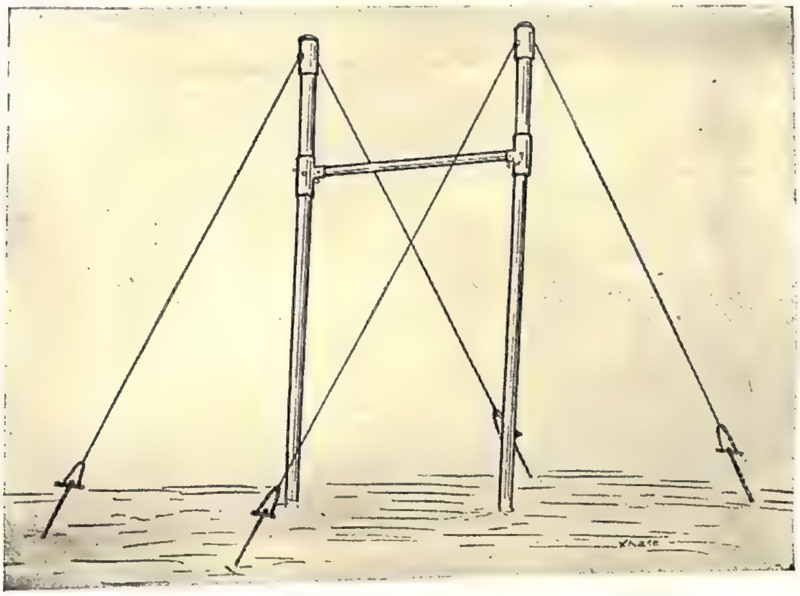
ह्या व्यायामानें मनुष्य वानरासारखा चपळ होतो. शिवाय शरिराला व्यायाम सावकाश होत असल्यामुळें, दम न लागतां मनुष्यास हवा तितका व्यायाम घडतो व शरीर सुदृढ व निरोगी बनतें. पण हा दंड करतांना प्रथम प्रथम ज्या ठिकाणीं जोर येईल त्या ठिकाणचीं तळहातांचीं चामडीं निघतात व एकदोन दिवस हात दुखतात. पण नंतर हाताला घट्टे पडले म्हणजे हा प्रकार होत नाहीं. असो. आतां ह्या आडव्या दंडावरील व्यायामाविषयींची जरूर ती प्राथमिक माहिती या ठिकाणीं देण्यांत येत आहे, ती हा व्यायाम शिकणारानें अवश्य लक्षांत ठेवावी.

आडवादंड सुमारें एकपासून दीड इंच व्यासाचा, लोखंडी किंवा ओक नांवाच्या लाकडाचा एक दांडा असतो. हा मनुष्यास वर ताठ निजण्याइतका म्हणजे सरासरी सात फूट लांबीचा असतो. दोन्ही बाजूंस ह्या दंडाला दोन आधारस्तंभ असतात. हे खांब लाकडी असले तरी चालतात व तेच कमी खर्चाचे व सोईचेहि होतील. लोखंडी आधारस्तंभ असलेल्या आडव्या दंडाला फार खर्च पडतो; तो खर्च सुमारें दीडशेंपासून अडीचशें रुपयांपर्यंत सुद्धां जाईल. तेव्हां ह्या विशेष खर्चाच्या भानगडींत पडूं नये हें चांगलें. हा दंड वर–खालीं करतां यावा म्हणून आधारस्तंभाला एकावर एक अशीं गोल भोंकें ठेवलेलीं असतात, त्यांत खिळा घालून हा दंड अडकवतात. आधारस्तंभ हालूं नयेत म्हणून कधीं कधीं ह्या स्तंभालासुद्धां टेकें देतात. हा व्यायाम उघड्या मैदानांत करणें चांगलें. उघड्या जागेंत हा दंड बहुधा पूर्व–पश्चिम असावा म्हणजे व्यायाम करणाराचें तोंड दक्षिणेकडे किंवा उत्तरेकडे होतें व डोळ्यांवर सूर्याचीं किरणें येत नाहींत. व्यायामशाळेंत जर हा व्यायाम करावयाचा असला तर ह्या दंडाच्या पुढें व मागें वीस फूट जागा स्वच्छ व मोकळी असावी. पाणी शिंपडून ती जागा फूट दीड फूट खणावी म्हणजे ह्या जागेवरील माती मऊ राहते व व्यायाम करणारा कदाचित पडला तर त्याला इजा होत नाहीं. या दंडांत व वरील आढें किंवा छप्पर असल्या अच्छादनांत जवळ जवळ दहा फूट अंतर असावें, म्हणजे सबंध चक्कर (grand circle) वगैरे फिरतांना आढ्याला पाय लागणार नाहींत.

आडव्या दंडावर काम करण्यापूर्वी हात सुटूं नयेत म्हणून हातांला राळ लावतात. हा व्यायाम करतांना प्रथम प्रथम चक्कर येण्याचा संभव असतो, पण संवयीनें चक्कर येत नाहीं. ह्या आडव्या दंडावरील कामें जितकीं जलद करतां येतील तितकीं जलद करावीं म्हणजे तीं विशेष सफाईदार दिसतात. चक्रें फिरण्यांत थकवा फारसा लागत नाहीं. हातांवर शरीर पेलून धरण्याचीं कामें सावकाश करावीं आणि ह्यांतच खूप व्यायाम होतो व थकवा लवकर लागतो. ही आडव्यादंडाविषयीं प्राथमिक माहिती झाली. यापुढें हीं कामें कशीं करावयाचीं याबद्दलची क्रमवार माहिती देण्यांत येत आहे. ती नवीन शिकणारांस मार्गदर्शक होईल असें वाटतें.

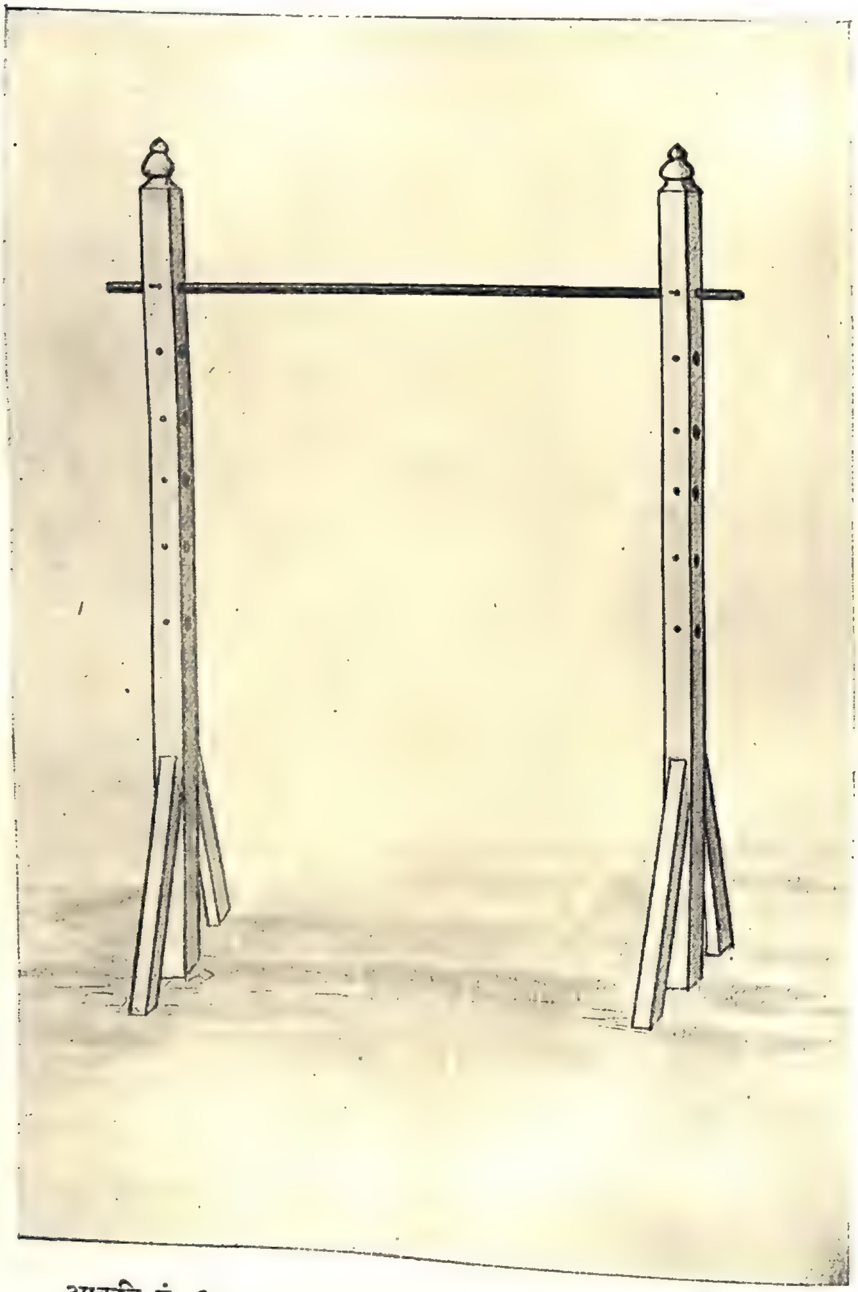
वाटेल त्या जागीं उभा करण्यासारखा आडवा दंड.

आकृति नं. १



चित्र संख्या २३१

सिंगलबार वाटेल त्या जागीं उभा करतां यावा म्हणून वरील आकृतींत दाखविल्याप्रमाणें लोखंडी नळाचे उभे खांब करून व त्यांत इंग्रजी टी T या अक्षरासारखी लोखंडी नळी घालून त्यामध्यें बार बसवून तो खालीं वर करतां यावा अशा रीतीनें सिंगलबार तयार करतात. तो पुढें अगर मागें वाकूं नये म्हणून त्यास या आकृतींत दाखविल्याप्रमाणें ताण देतात. त्यास खालच्या बाजूस लांब खिळे असतात, त्यांच्या चाक्या फिरवून तारांचे ताण इच्छेप्रमाणें घट्ट करतां येतात. तारांच्या टोंकांस लोखंडी मेखा असतात, त्या जमिनींत ठोकून बसवितात. अशा प्रकारचे सिंगलबार आयते विकत मिळतात, पण त्यांस किंमत फार पडते. यांतील बार ओक लाकडांत लोखंडी गोल गज बसवून केलेला असतो. त्याचे वरील बाजूस हें लाकूड असल्यानें बारवर काम करणाराचे हातांस त्रास होत नाहीं.



आकृति नं. २

चित्र संख्या २३२

हॉरिझॉन्टल बार (आडवा दंड)

दुसऱ्या आकृतींत दाखविल्याप्रमाणें दोन खांब जमिनींत पुरून व त्यांस पाडलेल्या भोंकांतून लोखंडी बार (दांडा) आडवा घालून हा आडवा दंड किंवा सिंगलबार (हॉरिझॉन्टल बार) तयार करतात. दोन्ही बाजूंचे खांब ४ इंच जाड व ६ इंच रुंद असे सागवानी पक्क्या लाकडाचे असावे. प्रत्येक खांबाची उंची १२॥ तें १३ फूट असावी. त्यापैकीं ३-३॥ फूटांचा भाग जमिनींत पुरावा व जमिनींतील लाकूड सडूं नये म्हणून जमिनींत पुरावयाच्या सर्व भागांस डांबर लावून रोडे व चुना मिसळून केलेल्या पक्क्या कॉंक्रीटच्या जमिनींत ते खांब पुरावे. खांबांच्या रुंद बाजूंत चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें समोरासमोर १॥ तें २ इंच व्यासाचीं भोंकें पाडून त्यांतून लोखंडी बार (दांडा) आडवा घालावा. हा बार जमिनीशीं समांतर असावा. चित्रां-मध्यें हा बार वरील भोंकांत बसविलेला दाखविला आहे. हा बार जमिनीपासून ८ फूट उंच असावा म्हणजे तो धरून लॉंग आर्म सर्कल घेतलें तरी पाय जमिनीस लागण्याची भीति नसते. पहिल्या भोंकाचे खालीं ६ इंच दुसरें भोंक वरील मापाचें पाडावें व त्याचे खालीं सहासहा इंच जागा सोडून आणखीं चार भोंकें वरीलप्रमाणेंच पाडावीं. काम करणारांच्या उंचीप्रमाणें या भोकां-मध्यें बार खालीं-वर लावतां येतो. दोन खांबांमधील अंतर ६ फूट ८ इंच असावें. लोखंडी जाड बाराची लांबी ७ फूट ८ इंच असावी म्हणजे त्या बाराचीं दोन्ही बाजूंचीं टोंकें खांबांच्या बाहेर राहूं शकतात. लोखंडी बार १॥ इंच व्यासाचा म्हणजे सुमारें ४॥ इंच परिघाचा असावा. अशा बारवर मुठीची पकड चांगली बसते. भोंकांतून घातलेला बार गरगर फिरूं नये म्हणून त्यास दोन्ही बाजूंस (टोंकांस) जाड व लांब खिळे आरपार जातील अशीं भोंकें पाडावीं. आकृतींत दाखविल्याप्रमाणें खिळा घालण्यासाठीं खांबांच्या पुढील ४ इंच रुंदींतहि सहा सहा इंच अंतरावर तशींच लहान लहान भोंकें पाडावीं. आडवा घातलेला खिळा निघून जाऊं नये म्हणून त्याचे टोंकास चाकी बसवितां येईल असे पेच पाडावे व त्यास चाक्या बसवून बार घट्ट बसवावा. बारवर निरनिराळीं कामें करतांना धक्के बसून खांब जमिनींतून पुढच्या अगर मागच्या बाजूस लवण्याचा संभव असतो म्हणून त्यास दुसऱ्या आकृतींत दाखविल्याप्रमाणें लाकडी टेके द्यावे.

आडवा दंड (हॉरिझॉन्टल बार)

बार धरणें (उडी क्रमांक १):—प्रथम बार हातांत कसा धरतात याची माहिती उड्या शिकणारास असली पाहिजे. कारण, बार नीट धरल्याशिवाय कोणतीहि उडी करतां येत नाहीं. बार नीट धरण्याकरितां आरंभीं चित्र अंक १ प्रमाणें बारचे खालीं दोन्हीं पाय जुळवून आणि दोन्ही हात वर करून उभें रहावें. नंतर जमिनीवरून उडी घेऊन वर उडावें आणि चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं बार धरून शरीर लोंबकळत ठेवावें. यावेळीं शरीर मागें पुढें हलूं देऊं नये. दोन्ही हात व पाय ताठ ठेवावे आणि दृष्टि समोर ठेवावी.

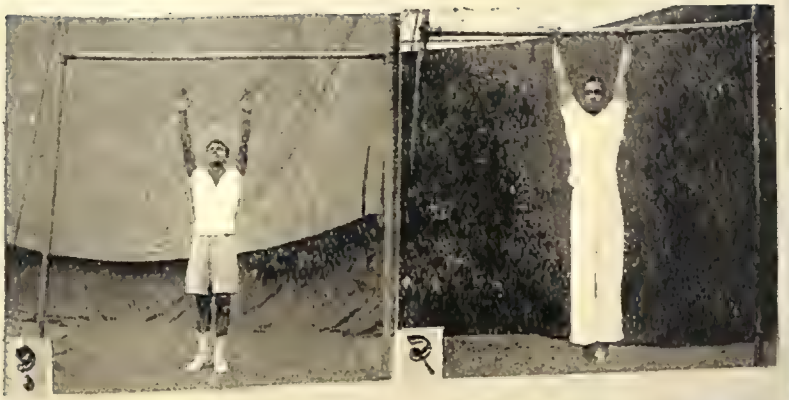
लेखकः-श्री. **विष्णु मार्तंड डिंगरे,**
सहसंपादक, व्यायाम व मुख्याध्यापक,
श्रीअच्युतानंद व्यायामशाळा,
लष्कर (ग्वाल्हेर)

बाजूची चाल-(उडी क्रमांक २):—चित्र अंक २ प्रमाणें बार धरल्यानंतर बारवरून हात सुटूं नये म्हणून आरंभीं बारवर बाजूची चाल करावयाची असते. ही चाल म्हणजे एकएक हात कोणत्याहि बाजूला उचलून टाकीत बारचे एका टोंकाजवळ यावें आणि तेथें आल्यानंतर पुनः हात टाकीत दुसऱ्या टोंकापर्यंत जावें. हात उचलून टाकीत असतां शरीर शक्य तितकें हलूं देऊं नये. एकएक हात उचलून चालण्याचा अभ्यास झाल्यानंतर दोन्ही हात एकदम उचलून चालण्याचा अभ्यास करावा.

शरीर वर उचलणें-(उडी क्रमांक ३):—वर सांगितलेली बाजूची चाल झाल्यानंतर बार मध्यभागीं धरून एके ठिकाणीं थांबावें आणि चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही हात कोंपरांतून वांकवून शरीर वर ओढावें. शरीर इतकें न्यावें कीं आपली छाती किंवा निदान हनुवटी तरी बारचे वरपर्यंत गेली पाहिजे. याप्रमाणें शरीर वर नेल्यानंतर तेथें थोडें थांबावें आणि नंतर हळु हळू दोन्ही हात सरळ करीत शरीर खालीं आणावें. आरंभीं निदान ४।५ वेळां तरी पुनः पुनः असेंच करावें. असें केल्यानें छातीच्या, दंडांच्या, मानेच्या, खांद्यांच्या व मनगटांच्या स्नायूंवर ताण बसून चांगलाच व्यायाम होतो. शरीर वर नेतांना आणि खालीं आणतांना तें इकडे तिकडे बिलकूल हलूं देऊं नये. अभ्यासानें १०।१२ वेळांपर्यंत वर खालीं जाण्याची संख्या वाढूं शकते.

शरीर वर उचलून बाजूची चाल (उडी क्रमांक ४):—चित्र अंक ३ प्रमाणें शरीर वर उचलल्यानंतर वर सांगितलेल्या बाजूच्या चालीप्रमाणेंच दोन्ही हात ताठ न करितां एकएक हात उचलून बाजूस टाकावा व टोंकापर्यंत जावें. याप्रमाणें या टोंकापासून त्या टोंकापर्यंत कित्येक वेळां जाण्याचा चांगला सराव झाला म्हणजे मग दोन्ही हात एकदम उचलून या टोंकापासून त्या टोंकापर्यंत जाण्याचा अभ्यास करावा.

उडी
क्रमांक
१
व
२

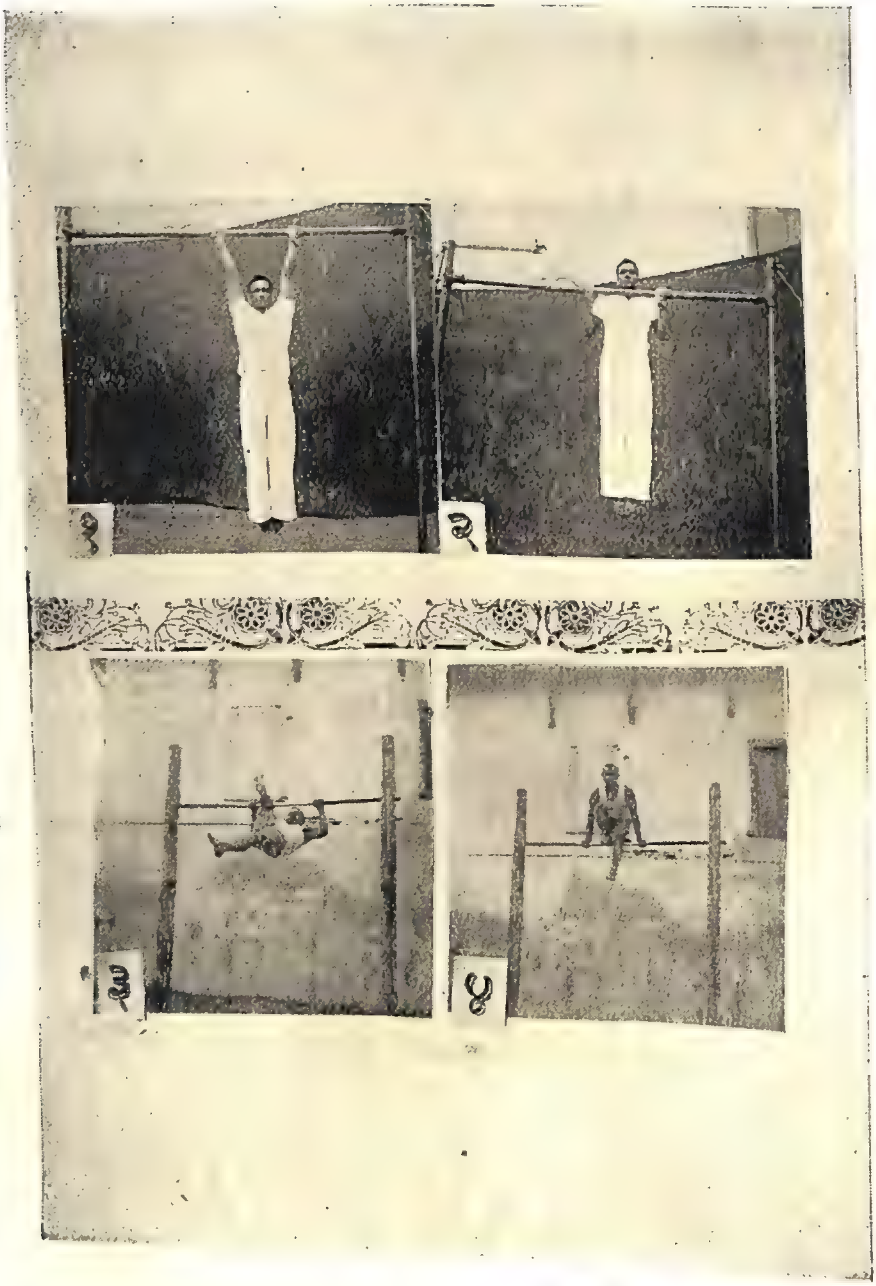


उडी
क्रमांक
३
व
४

चित्र संख्या २३३-२३५

उडी क्रमांक ५, ६, ७ व ८

उडी क्रमांक ९



चित्र संख्या २३६–२३९

उलट्या हातानें बार धरणें (उडी क्रमांक ५):—ज्याप्रमाणें सुधे (सुलट) हातानें बार धरून उड्या करतात त्याचप्रमाणें पुष्कळशा उड्या उलट्या हातानें बार धरून देखील करावयाच्या असतात. म्हणून सुध्या हाताप्रमाणें उलट्या हातानें देखील बार धरण्याची संवय असावयास पाहिजे. चित्र अंक १ प्रमाणें बारच्या पुढच्या बाजूनें हात वर नेऊन बार धरावा.

उलट्या हातानें बार धरून बाजूची चाल (उडी क्रमांक ६):—चित्र अंक १ प्रमाणें बार धरल्यानंतर एकएक हात उचलून बारच्या एका टोंकापर्यंत जावें. नंतर एका टोंका-पासून दुसऱ्या टोंकापर्यंत यावें. एका हाताच्या चालीचा अभ्यास झाल्यावर दोन्ही हात एकदम उचलून टाकीत बारच्या एका टोंकापासून दुसऱ्या टोंकापर्यंत जाण्याचा सराव करावा. यावेळीं पाय गुडघ्यांतून वाकूं न देतां सरळ ठेवावेत आणि पाय हलूं देऊं नयेत.

उलट्या हातानें बार धरून शरीर वर उचलणें (उडी क्रमांक ७):—चित्र अंक १ प्रमाणें बार धरून व दोन्ही हात कोंपरांतून वांकवून बार खालीं दाबीत छाती वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें रहावें. शरीर इतकें वर ओढावें कीं छाती किंवा निदान हनुवटी तरी बारच्या वरपर्यंत गेली पाहिजे.

उलट्या हातानें बार धरून व शरीर वर उचलून बाजूची चाल (उडी क्रमांक ८):—चित्र अंक २ प्रमाणें बारवर शरीर नेल्यानंतर एकएक हात उचलीत बाजूची चाल करावी. एका हाताच्या चालीचा सराव झाल्यानंतर दोन्ही हात एकदम उचलून टाकीत बारच्या एका टोंकापासून दुसऱ्या टोंकापर्यंत जाण्याचा अभ्यास करावा. सरळ हात ठेवून या चाली करण्या-पेक्षां उलट्या हातानें या चाली करणें बरेंच सोपें जातें. या चाली करतांना देखील गुडघ्यांतून पाय वाकूं न देतां सरळ आणि ताठ ठेवावे. तसेंच पाय इकडे तिकडे हलणार नाहींत अशी काळजी घ्यावी.

दोन्ही हातांच्या मधून एक पाय घालून बारवर चढणें (उडी क्रमांक ९):—दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर आपला उजवा पाय दोन्ही हातांच्या मधून चित्र अंक ३ प्रमाणें बारवर टेकावा आणि डावा पाय लांब ठेवावा. नंतर डाव्या पायास हलवून झोंका घ्यावा आणि झटक्यानें डाव्या पायास जोरानें खालीं झोंकून एकदम चित्र अंक ४ प्रमाणें बारवर जाऊन बसावें. ज्याप्रमाणें दोन्ही हातांच्या मध्यें उजवा पाय घालून वर जातात त्याचप्रमाणें दोन्ही हातांच्या मधून डावा पाय घालून देखील बारवर जाण्याचा सराव करावा.

एका पायाची मागची फिरकी (उडी क्रमांक १०):—दोन्ही हातांच्या मधून उजवा पाय घालून बारवर जाऊन बसल्यावर चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांवर सर्व शरिराचा तोल उचलून धरावा. डावा पाय ताठ ठेवून आरंभीं उजव्या पायाचें पाऊल डाव्या पायास आंकडी-सारखें अडकवावें, म्हणजे पाय निसटण्याची भीति रहात नाहीं. (फिरकी मारण्याचा सराव झाल्यावर अशारीतीनें पाऊल अडकविण्याची जरूर लागत नाहीं.) नंतर दोन्ही हात ताठ ठेवून व मान मागें टाकून डावा पाय समोरून डोक्यावर झोकीत मागें पडावें. मागें पडतांना बार गुडघ्याच्या लवणींत दाबून धरावा. फिरकी पूर्ण होऊन पुनः पहिल्या स्थितींत आलें म्हणजे थोडें तेथें थांबावें व पुनः दुसरी फिरकी करावी. बारच्या आसपास शरीर फिरून पहिल्या स्थितींत येण्याचे अगोदर दोन्ही हात किंचित् फिरवावे, म्हणजे आपला तोल संभाळून बारवर थांबण्यास सोईचें होतें. थोडा सराव झाल्यावर बारवर न थांबतां देखील ही फिरकी लागोपाठ कित्येक वेळां करतां येते. ज्याप्रमाणें उजवा पाय दोन्ही हातांच्या मधून घालून ही फिरकी होते, त्याचप्रमाणें डावा पाय दोन्ही हातांच्या मधून घालून वर सांगितल्याप्रमाणें मागची फिरकी करण्याचाहि सराव करावा.

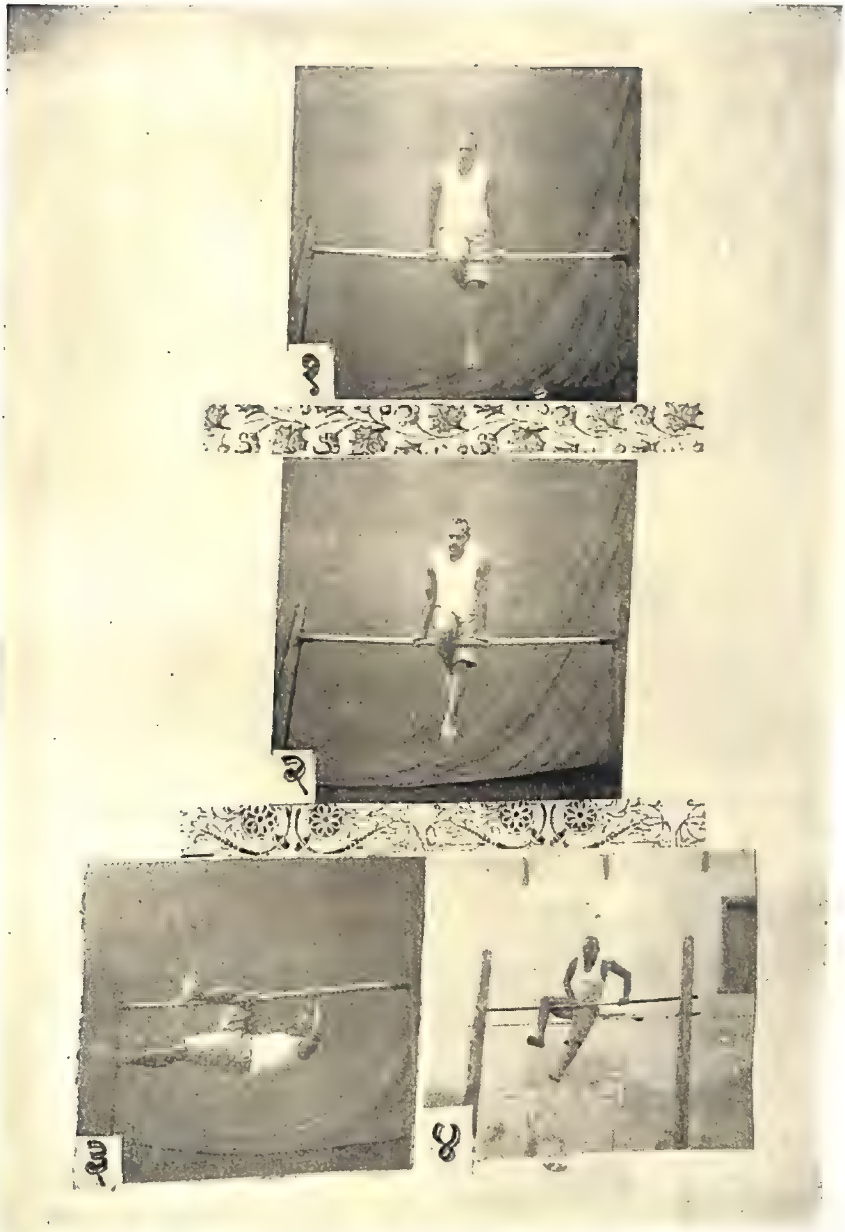
एका पायाची पुढची फिरकी-(उडी क्रमांक ११):—वर सांगितल्याप्रमाणें जशी एका पायाची मागची फिरकी करतात त्याचप्रमाणें एका पायाची पुढची फिरकीहि करतात. मात्र दोन्ही हातांची पकड बदलून चित्र अंक २ प्रमाणें बार धरावा. नंतर दोन्ही हातांवर शरीर उचलून कंबर उंच करावी आणि दोन्ही हात ताठ ठेवून व गुडघ्याच्या लवणींत बार दाबून पुढें झोंक टाकीत पुढची फिरकी करावी. सराव झाल्यावर ही फिरकी देखील बारवर न थांबतां लागोपाठ कित्येक वेळां करतां येते. कित्येक शिकणारांस मागच्या फिरकीपेक्षां ही फिरकी सुलभ वाटते.

दोन्ही हातांच्या बाजूंना पाय घालून वर चढणें-(उडी क्रमांक १२):—ज्याप्रमाणें दोन्ही हातांच्या मधून एक पाय घालून बारवर चढतात, तसेंच चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही हातांच्या एकेका बाजूस बारवर पाय टाकून झोक्यानें चित्र अंक ४ प्रमाणें बारवर जाऊन बसावें. चित्र अंक ३ मध्यें उजवा पाय उजव्या बाजूनें बारवर टाकून वर जावयाचें दाखविलें आहे. तसेंच डावा पाय डाव्या बाजूनें बारवर टाकून वर जातां येतें.

उडी
क्रमांक
१०

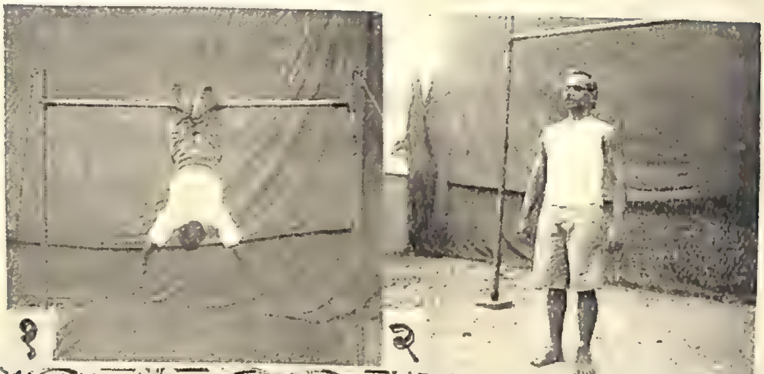
उडी
क्रमांक
११

उडी
क्रमांक
१२

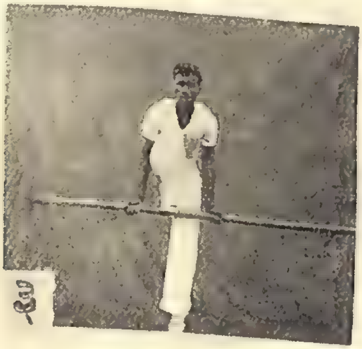


चित्र संख्या २४०–२४३

उडी क्रमांक १३ व १४



उडी क्रमांक १५



चित्र संख्या २४४–२४६

दोन्ही पायांनीं लोंबकळून झोक्यानें उडी घेणें-(उडी क्रमांक १३):—आरंभीं दोन्ही हातांनीं बार धरून दोन्ही हातांच्या मधून दोन्ही पाय वर न्यावे आणि दोन्ही पाय बारवर टाकून गुडघ्यांच्या लवणींत चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें बारला दाबून ठेवावा व दोन्ही हात बारवरून सोडून खालीं लोंबकळते ठेवावे. नंतर डोकें वर ठेवून दोन्ही हात

हालवून मागें व पुढें झोका घ्यावा. चांगला मोठा झोका आल्यावर ज्यावेळीं झोका पुढें येतो त्यावेळीं बारवरून दोन्ही पाय लांब करून व एकदम चित्र अंक २ प्रमाणें बारच्या पुढच्या बाजूस उडी घेऊन जमिनीवर उभें रहावें.

या उडींत प्रारंभीं बारवर पाय टाकून हात सोडतांच पाय निसटून शिकणारा खालीं पडण्याचा संभव असतो. म्हणून वर पाय टाकतांच शिकविणारानें एका हातानें त्याचे दोन्ही पाय किंचित् दाबून ठेवावे आणि नंतर दुसऱ्या हातानें त्याचें शरीर हलवून त्यास झोके द्यावे. ज्यावेळीं झोका पुढें येईल त्यावेळीं 'एक' अंक मोजावा, दुसऱ्या वेळीं 'दोन' मोजावे आणि तिसऱ्या वेळीं 'तीन' म्हणतांच शिकणारास पाय लांब करून काढण्यास सांगावें आणि झोका दिलेला हात काढून छातीच्या खालीं द्यावा, म्हणजे नवीन शिकणारास पडण्याचें भय रहात नाहीं. याप्रमाणें अभ्यास झाल्यावर ही उडी एका झोक्यांत देखील करतां येते.

दोन्ही पायांनीं लोंबकळून झोक्याशिवाय उडी घेणें–(उडी क्रमांक १४):—चित्र अंक १ प्रमाणें बारवर दोन्ही पाय टाकून लोंबकळल्यानंतर कंबर थोडी उंच करून झटक्यानें एकदम दोन्ही पाय झोका न घेतां बारवरून काढून घ्यावे व खालीं येऊन उभें रहावें. या उडींत उडी करणारा खालीं येतांच बारच्या पुढें न उभा रहातां बारच्या किंचित् मागें उभा रहातो. ही उडी बरीच कठिण व धाडसाची असल्यामुळें आरंभीं शिकविणारानें झटक्यानें खालीं यावयाचे वेळीं उडी करणाराच्या छातीखालीं हात देऊन त्यास वर उचलावें. कारण या उडींत वर झटका देऊन व दोन्ही हातांस बैठकीप्रमाणें हिसका देऊन खालीं येऊन उभें रहावयाचें असतें. आरंभीं तो झटका साधत नसल्यानें मान वर न उचलली जातां खालीं रहाते व त्यामुळें ती खालीं जमिनीवर आपटून दुखापत होण्याचा संभव असतो. ही उडी कठीण असल्यामुळें बारच्या कांहीं उड्या तयार झाल्यावर नंतर शिकवावी.

उजवा पाय बारवर ठेवून पुढची फिरकी–(उडी क्रमांक १५):—दोन्ही हातांनीं बारला धरून व उजवा पाय दोन्ही हातांच्या मधून घालून बारवर जावें. नंतर दोन्ही हातांची पकड बदलून चित्र अंक ३ प्रमाणें धरावी आणि उजवा पाय वर करून बारवर ठेवावा आणि डावा पाय बारचे मागचे बाजूस लोंबकळता ठेवावा. यानंतर कंबर मागून उंच करून पुढची फिरकी करावी. पुढची फिरकी करण्यास पुढें जातांना दोन्ही हात ताठ ठेवावे आणि उजव्या पायाची टाच बारवर ठेवावी. फिरकी पुरी होऊन जेव्हां बारचे मागचे बाजूनें करणारा वर येतो तेव्हां त्याचीं पायांचीं बोटें बारवर येतात. पुनः दुसरी फिरकी करतानां टाचेस पुढें सरकवून पुढें पडावें. अभ्यासानें ही फिरकी लागोपाठ कित्येक वेळां करतां येते. ही फिरकी ज्याप्रमाणें उजवा पाय बारवर ठेवून करतां येते, तशीच डावा पाय बारवर आणि उजवा पाय बारचे मागचे बाजूस लोंबकळता ठेवून देखील करतां येते.

एका पायाची मांडी घालून पुढची फिरकी-(उडी क्रमांक १६):—दोन्ही हातांच्या मधून उजवा पाय घालून बारवर गेल्यानंतर दोन्ही हातांची पकड बदलून चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें बारला धरावें. नंतर उजव्या पायाची मांडी घालून बारवर ठेवावी आणि त्या पायाचा पंजा चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें बारचे मागचे बाजूस अडकवावा. डावा पाय बारचे मागचे बाजूसच ठेवून पुढची फिरकी करावी. ही पुढची फिरकी करतांना आरंभीं कंबर उंच करावी आणि उजव्या मांडीचा व पोटरीचा दाब देऊन पुढें पडावें. फिरकी पुरी होऊन बारवर आल्यावर थोडें थांबावें व नंतर दुसरी फिरकी करावी. अभ्यासानें बारवर न थांबतां लागोपाठ ही फिरकी कित्येक वेळां करतां येते. या फिरकींत मागून वर येतांना उजव्या पायाची मांडी निसटून खालीं येण्याचा संभव असतो, म्हणून आरंभीं काळजी घ्यावी.

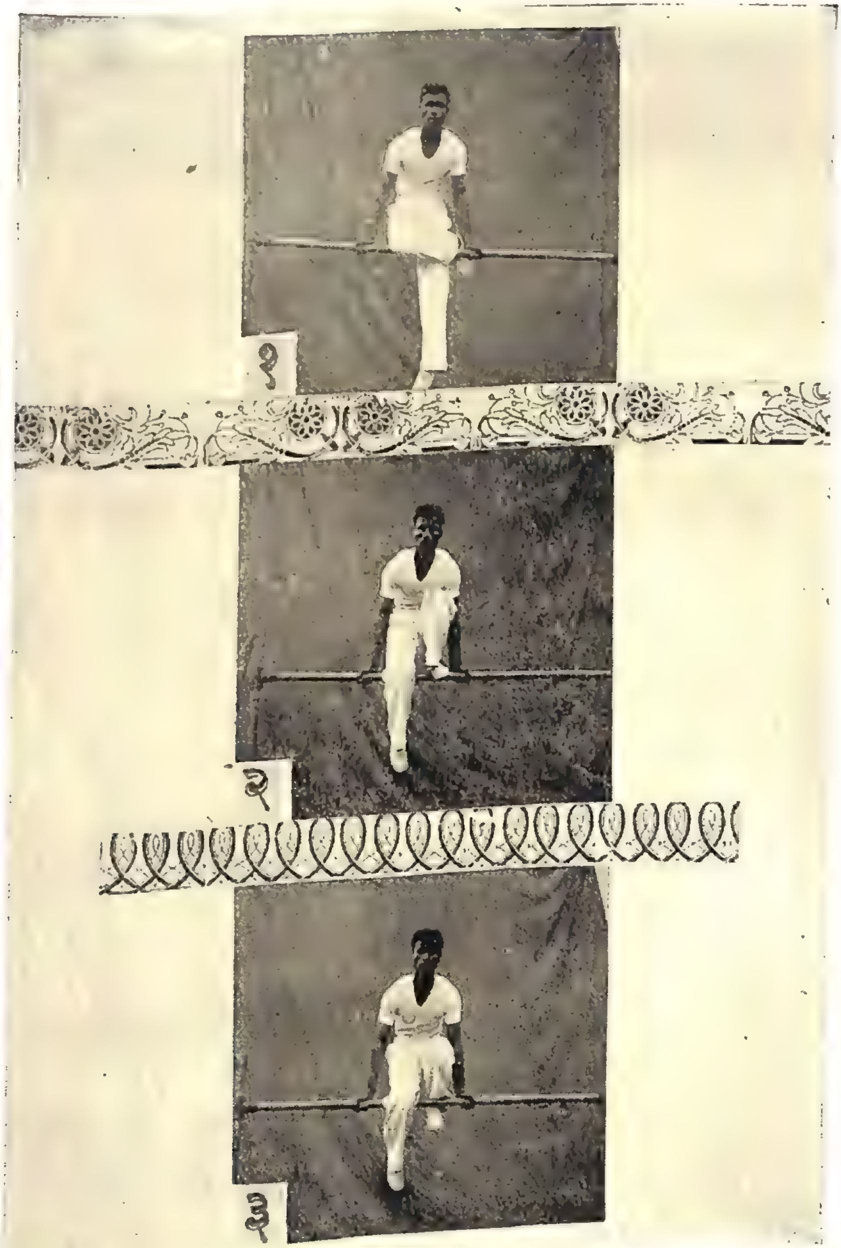
डावा पाय बारवर ठेवून पुढची फिरकी-(उडी क्रमांक १७):—दोन्ही हातांच्या मधून पाय घालून बारवर गेल्यानंतर दोन्ही हातांची पकड बदलून चित्र अंक २ प्रमाणें बारला धरावें. नंतर डावा पाय वर उचलून बारवर ठेवावा आणि उजवा पाय बारच्या पुढच्या बाजूस ठेवावा. यानंतर कंबर उंच करून व उजव्या गुडघ्याच्या लवणींत बार दाबून पुढची फिरकी करावी. फिरकीकरतां पुढें पडतांना डाव्या पायाची टांच बारवर ठेवावी, म्हणजे फिरकी पुरी होऊन बारच्या मागच्या बाजूनें वर येतांना पायांच्या बोटांनीं बारला दाबून वर येण्यास सोपें जातें. त्याचप्रमाणें दोन्ही हात किंचित् सैल म्हणजे सहज फिरवितां येतील असे ठेवावेत. अभ्यासानें ही फिरकी मध्यें न थांबतां लागोपाठ कित्येक वेळां करतां येते.

डावा पाय बारच्या मागें लावून पुढची फिरकी-(उडी क्रमांक १८):—दोन्ही हातांच्या मधून पाय घालून बारवर गेल्यानंतर दोन्ही हातांची पकड बदलून चित्र अंक ३ प्रमाणें धरावी आणि डावा पाय वर उचलून बारच्या मागच्या बाजूस लावावा व उजवा पाय बारच्या पुढच्या बाजूस ठेवावा. नंतर कंबर उंच करून पुढच्या झोक्यानें पुढची फिरकी करावी. पुढें झोक टाकतांना बार उजव्या गुडघ्याच्या लवणींत दाबून धरावा आणि डाव्या पायानें पुढें रेटावा. दोन्ही हात थोडे सैल ठेवल्यानें हात फिरून बारवर न थांबतां ही फिरकी लागोपाठ कित्येक वेळां करतां येते.

उडी क्रमांक १६

उडी क्रमांक १७

उडी क्रमांक १८

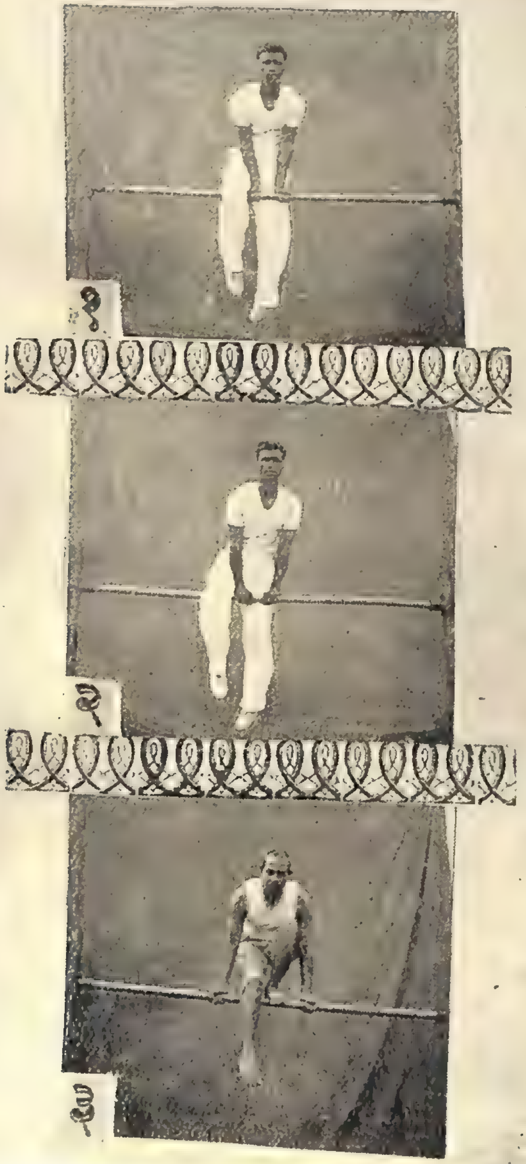


चित्र संख्या २४७–२४९

उडी क्रमांक १९

उडी क्रमांक २०

उडी क्रमांक २१



चित्र संख्या २५०–२५२

दोन्ही हातांच्या बाजूला एक पाय ठेवून पुढची फिरकी–(उडी क्रमांक १९):— दोन्ही हातांनीं बारला धरून व दोन्ही हातांच्या उजव्या बाजूला बारवर उजवा पाय टाकून झटक्यानें बारवर जावें. नंतर दोन्ही हातांची पकड बदलून चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं बार धरावा. यानतर कंबर उंच करून व उजव्या गुडघ्याच्या लवणींत बार दाबून पुढची फिरकी करावी. ही फिरकी दोन्ही हातांच्या मध्यें पाय ठेवून करण्यापेक्षां अवघड आहे. ज्याप्रमाणें दोन्ही हातांच्या उजव्या बाजूस उजवा पाय ठेवून ही फिरकी करतात, त्याच-प्रमाणें दोन्ही हातांच्या डाव्या बाजूस डावा पाय बारवर ठेवून व हाताची पकड तशीच ठेवून पुढची फिरकीहि करावयाची असते.

दोन्ही हातांच्या बाजूला एक पाय ठेवून मागची फिरकी–(उडी क्रमांक २०):— वर सांगितल्याप्रमाणें एक पाय टाकून बारवर गेल्यावर चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हातांच्या उजव्या बाजूस उजवा पाय बारवर ठेवून आणि चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांची पकड ठेवून मागची फिरकी करावी. त्याचप्रमाणें दोन्ही हातांच्या डाव्या बाजूस बारवर डावा पाय ठेवून आणि दोन्ही हातांची पकड चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें ठेवून देखील मागची फिरकी करावयाची असते.

डावा पाय बारवर ठेवून पुढची फिरकी–(उडी क्रमांक २१):— चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें डावा पाय बारवर ठेवावा आणि उजवा पाय बारच्या पुढच्या बाजूस ठेवावा. नंतर दोन्ही हातांची पकड चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें (अंगठा पुढें व बोटें मागें) करावी. यानंतर कंबर उंच करून पुढें झोक टाकीत पुढची फिरकी करावी. पुढून फिरकी करतांना उजव्या पायानें गुडघ्याच्या लवणींत बारला दाबून ठेवावें आणि डाव्या पायाच्या टांचेनें दाबीत जावें, म्हणजे फिरकी पुरती होऊन बारचे मागचे बाजूनें बारवर येतांना मदत मिळते. या फिरकींत बारवरून पाय निसटण्याचा संभव असतो, म्हणून फिरकी करणारानें या बाबतींत काळजी घ्यावी. त्याचप्रमाणें दोन्ही हातांची पकड किंचित् सैल ठेवावी, म्हणजे फिरकी करण्यास अडथळा न होतां हात सहज फिरतात.

एका हाताची उजव्या पायाची पुढची फिरकी–(उडी क्रमांक २२):—नेहमींप्रमाणें दोन्ही हातांनीं बारला लोंबकळल्यानंतर दोन्ही हातांच्या मधून उजवा पाय घालून बारवर ठेवावा. नंतर झटक्यानें बारवर बसल्यानंतर चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उजव्या हाताची पकड बदलून डावा हात वर करावा. नंतर उजव्या हातावर जोर देऊन उजव्या गुडघ्याच्या लवणींत बार दाबावा आणि कंबर उंच करून पुढची फिरकी करावी. अभ्यासानें ही फिरकी बारवर न थांबतां लागोपाठ कित्येक वेळां करतां येते.

एका हाताची डाव्या पायाची पुढची फिरकी–(उडी क्रमांक २३):— वर सांगितल्याप्रमाणें डाव्या पायानें बारवर जाऊन बसल्यानंतर चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें डाव्या हाताची पकड बदलून डाव्या पायाच्या लवणींत बार दाबावा आणि उजवा हात वर करून व कंबर उंच करून पुढची फिरकी करावी. ही फिरकी केल्यावर प्रारंभीं बारवर थांबून नंतर दुसरी करावी. अभ्यासानें ही लागोपाठहि कित्येक वेळां करतां येते.

दोन्ही पाय पुढें ठेवून दोन्ही हातांची मागची फिरकी–(उडी क्रमांक २४):— नेहमींप्रमाणें दोन्ही हातांच्या मधून एक पाय घालून बारवर जाऊन बसल्यानंतर आपला तोल संभाळून बारच्या मागचा दुसरा पाय सावकाशपणें चित्र अंक ३ प्रमाणें बारच्या पुढें दुसऱ्या पायाजवळ आणून ठेवावा. नंतर दोन्ही हात ताठ ठेवून व दोन्ही गुडघ्यांच्या लवणींत बार दाबून कंबर उंच करावी आणि मागची फिरकी करावी. आरंभीं ही फिरकी करून बारवर थांबावें लागतें; पण अभ्यासानें ही फिरकी लागोपाठ कित्येक वेळां करतां येऊं लागल्यावर मुलांना ही फिरकी करण्यांत मोठी मौज वाटते. मौज म्हणून मुलें ही फिरकी लागोपाठ कित्येक वेळां करतात, पण ती फार वेळां केल्यानें भोंवळ येऊन डोळ्यापुढें अंधारी येते. तरी ही फिरकी फार वेळां लागोपाठ करूं नये.

दोन्ही पाय पुढें ठेवून दोन्ही हातांची पुढची फिरकी–(उडी क्रमांक २५)—वर सांगितल्याप्रमाणें दोन्ही पाय बारवर आणून ठेवल्यानंतर चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांची पकड बदलून धरावी. नंतर दोन्ही हात ताठ ठेवून व कंबर उंच करून दोन्ही गुडघ्यांच्या लवणींत बार दाबून पुढची फिरकी करावी. या फिरकींत दोन्ही पाय बारपासून लांब होऊन निसटण्याचा संभव असतो. तेव्हां लवणींत बार दाबून ठेवण्याची विशेष काळजी घ्यावी.

उडी क्रमांक २२

उडी क्रमांक २३

उडी क्रमांक २४

उडी क्रमांक २५

चित्र संख्या २५३–२५६

उडी क्रमांक २६

उडी क्रमांक २७

उडी क्रमांक २८

उडी क्रमांक २९

चित्र संख्या २५७-२६०

दोन्ही पायांच्या मध्यें दोन्ही हात ठेवून पुढची फिरकी–(उडी क्रमांक २६):—नेहमींप्रमाणें बारवर दोन्ही पाय पुढें ठेवून बसल्यानंतर चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पायांच्या मध्यें दोन्ही हातांची पकड बांधावी. नंतर दोन्ही हात ताठ ठेवून व कंबर उंच करून दोन्ही गुडघ्यांच्या लवणींत बार दाबून पुढची फिरकी करावी. सरावानें ही फिरकी लागोपाठ करतां येते.

दोन्ही पायांच्या मध्यें दोन्ही हात ठेवून मागची फिरकी–(उडी क्रमांक २७):—बारवर दोन्ही पाय पुढें ठेवून बसल्यानंतर चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पायांच्या मध्यें दोन्ही हातांनीं बार धरावा. नंतर दोन्ही हात ताठ ठेवून व कंबर उंच करून दोन्ही गुडघ्यांच्या लवणींत बार दाबून मागची फिरकी करावी. सरावानें ही फिरकी अनेक वेळां लागोपाठ करतां येते.

एक पाय बारवर बाजूला ठेवून पुढची फिरकी–(उडी क्रमांक २८):—नेहमींप्रमाणें एक पाय दोन्ही हातांच्या मधून बारवर टाकून वर जावें आणि दोन्ही हातांची पकड बदलून चित्र अंक ३ प्रमाणें डावा पाय डावे बाजूला बारवर ठेवून व उजवे गुडघ्याचे लवणींत बार धरून कंबर उंच करीत पुढची फिरकी करावी. ही फिरकी करतांना डावा पाय बारवरून निसटून हात सुटण्याचा संभव असतो, म्हणून नवीन शिकणारानें पाय निसटणार नाहींत इकडे विशेष लक्ष ठेवावें. अभ्यासानें ही फिरकी लागोपाठ अनेक वेळां करतां येते. अशाप्रकारें अभ्यास झाल्यानंतर उजवा पाय डाव्या पायाप्रमाणें उजव्या बाजूस बारवर ठेवून व डावा पाय बारचे पुढचे बाजूनें घेऊन पुढची फिरकी करावी.

एक पाय बारचे खालीं बाजूला अडकवून पुढची फिरकी–(उडी क्रमांक २९):—बारवर एक पाय टाकून नेहमींप्रमाणें वर गेल्यानंतर दोन्ही हातांची पकड बदलावी आणि चित्र अंक ४ प्रमाणें डावे पायाचा पंजा डावे बाजूस बारचे खालीं अडकवावा. नंतर कंबर उंच करून व उजवे गुडघ्याचे लवणींत बार धरून पुढची फिरकी करावी. या फिरकींत देखील अडकविलेला पाय निसटण्याचा संभव असतो, म्हणून फिरकी करणारानें अडकविलेला पाय निघणार नाहीं इकडे लक्ष ठेवावें. ही फिरकी चांगली साधली म्हणजे उजवा पाय उजवे बाजूस बारच्या खालीं अडकवून आणि डावा पाय बारचे पुढचे बाजूस ठेवून पुढची फिरकी करावी.

एक हात मध्यें ठेवून दोन पायांची मागची फिरकी-(उडी क्रमांक ३०) :—एक पाय वर टाकून बारवर गेल्यानंतर दुसरा पाय पुढच्या बाजूस आणून ठेवावा. दोन्ही पाय बारच्या पुढच्या बाजूस लोंबकळते ठेवून बसल्यानंतर चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही पायांच्या मध्यभागीं डावा हात ठेवून उजवा हात उजव्या पायाचे उजवे बाजूस ठेवावा. दोन्ही हातांची पकड अशी धरावी कीं हातांचीं बोटें बारच्या पुढच्या बाजूस व अंगठे मागचे बाजूस रहातील. नंतर दोन्ही हात ताठ करून व बार दोन्ही पायांच्या लवणींत दाबून मागचे बाजूस शरीर टाकावें आणि मागची फिरकी करावी. फिरकी करून बारच्या पुढच्या बाजूनें बारवर बसतेवेळीं कंबर वांकवून व दोन्ही हातांची पकड फिरवून बसावें म्हणजे तोल संभाळला जातो.

चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें जशी ही फिरकी दोन्ही पायांच्या मध्यें डावा हात ठेवून करतां येते, तशीच दोन्ही पायांच्या मध्यें उजवा हात ठेवून व डावा हात डावे पायाचे बाहेरील बाजूस ठेवून वर सांगितल्याप्रमाणें मागची फिरकीहि करावी. सरावानें ही फिरकी लागोपाठ कित्येक वेळां करतां येते. ही फिरकी करतांना शिकविणारानें करणारा ज्यावेळीं फिरकी पुरी करून बारचे पुढचे बाजूनें वर जाऊन बसतो त्यावेळीं छातीखालीं हात देऊन बारवर जाऊन बसण्यांत मदत करावी.

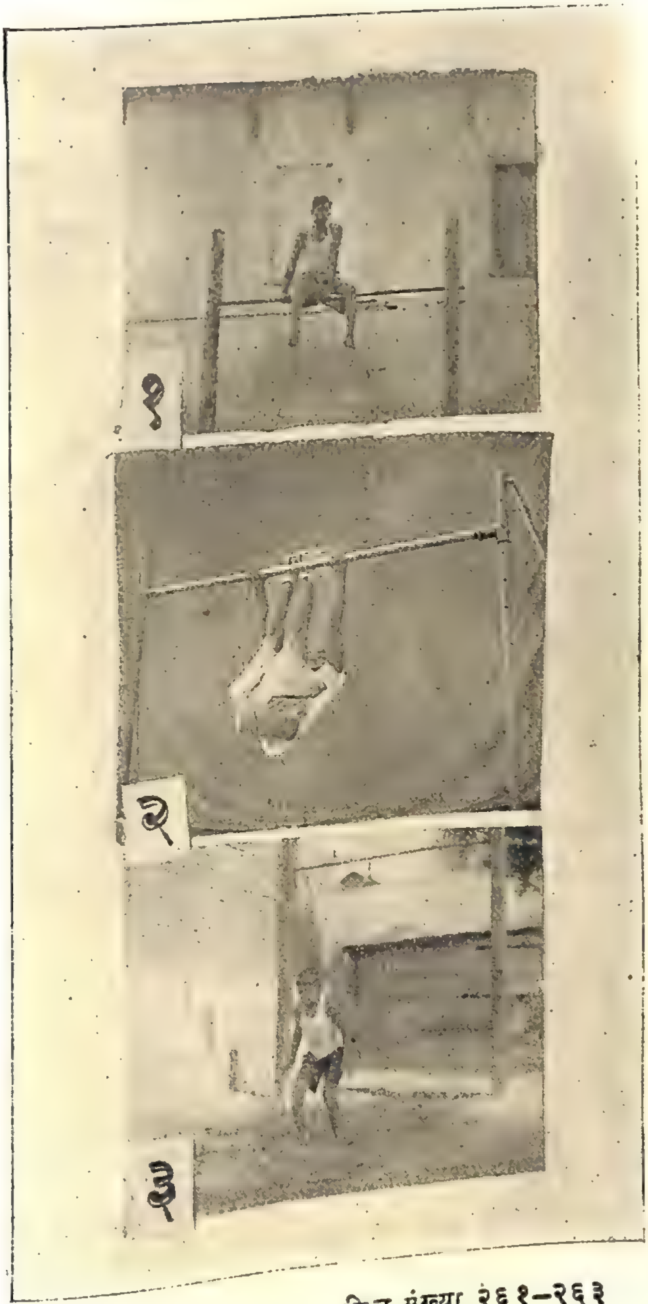
टांचा लावून खालीं उडी घेणें-(उडी क्रमांक ३१) :—दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर चित्र अंक २ प्रमाणें कंबर वांकवून व दोन्ही पाय पुढच्या बाजूनें बार-पर्यंत आणून दोन्ही हातांच्या मधून काढावे आणि बारचे मागचे बाजूस दोन्ही पायांच्या टांचा लावून लोंबकळावें. पाय वर नेतांना जुळवून ताठ ठेवावे. नंतर कंबर हालवून झोका घ्यावा. झोका आल्यानंतर ज्यावेळीं तो बारचे पुढचे बाजूस येईल त्यावेळीं पुढच्या बाजूस डोकें वर करून व दोन्ही हात एकदम सोडून कंबरेस हिसका द्यावा आणि चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर येऊन उभें रहावें.

चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें जशा दोन्ही टांचा दोन्ही हातांच्या मध्यें लावून ही उडी करतात, त्याचप्रमाणें दोन्ही हात जवळ ठेवून आणि दोन्ही पायांच्या टांचा दोन्ही हातांच्या बाहेरील बाजूस बारच्या मागच्या बाजूनें लावून वर सांगितल्याप्रमाणेंच ही उडी करावयाची असते.

या उडींत करणारा दोन्ही हात सोडून जमिनीवर येऊन उभा रहातो त्यावेळीं आरंभीं त्याचें डोकें पुरतेपणीं वर न होऊन व कंबरेस पुरेसा हिसका न बसल्यामुळें तो जमिनीवर तोंडघशीं पडण्याचा फार संभव असतो; म्हणून यावेळीं शिकविणारानें उडी करणाराचे छातीखालीं हात देऊन किंवा त्याचा दंड धरून उभें रहाण्यास त्यास मदत करावी.

उडी
क्रमांक
३०

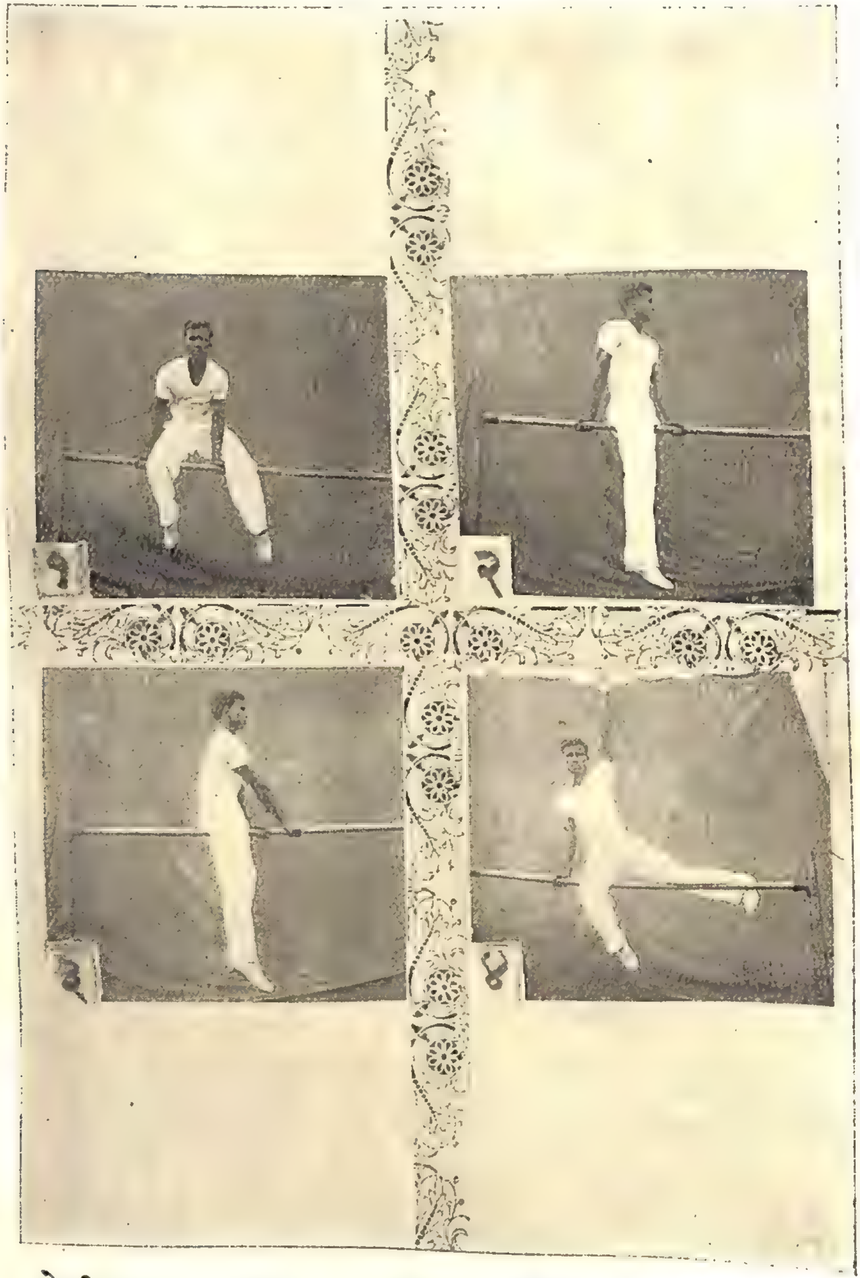
उडी
क्रमांक
३१



चित्र संख्या २६१–२६३

उडी क्रमांक ३२ व ३३

उडी क्रमांक ३४



उडी क्रमांक ३५

उडी क्रमांक ३६

चित्र संख्या २६४ तें २६७

दोन्ही पायांच्या मध्यें एक हात ठेवून पुढची फिरकी-(उडी क्रमांक ३२):— नेहमींप्रमाणें दोन्ही हातांच्या मधून एक पाय टाकून बारवर जाऊन बसावें. नंतर दुसरा पाय देखील बारवर घेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें हातांची पकड धरून डावा हात दोन्ही पायांचे मध्यें ठेवावा आणि उजवा हात उजवे बाजूस पायाचे बाहेर ठेवावा. नंतर कंबर उंच करून व दोन्ही गुडघ्यांच्या लवणींत बार दाबून पुढची फिरकी करावी. ही फिरकी अभ्यासानें लागोपाठ अनेक वेळां करतां येते. यानंतर उजवा हात दोन्ही पायांचे मध्यें ठेवावा आणि डावा हात डावे

बाजूस पायाचे बाहेर ठेवून वर सांगितल्याप्रमाणें पुढची फिरकी करावी. याप्रमाणें दोन्ही बाजूंनीं फिरकी करण्याची संवय करावी.

दोन्ही पायांच्या मध्यें एक हात ठेवून मागची फिरकी-(उडी क्रमांक ३३) :—वर सांगितल्याप्रमाणें बारवर जाऊन बसल्यानंतर चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हातांची पकड न ठेवतां ती बदलून बोटें पुढें व अंगठा मागचे बाजूस याप्रमाणें बार धरून मागची फिरकी करावी. यानंतर उजवा हात दोन्ही पायांचे मध्यें व डावा हात डावे पायाचे बाहेरील बाजूस ठेवून मागची फिरकी करावी.

मागें पुढें हात ठेवून घोडा फिरकी-(उडी क्रमांक ३४):—एक पाय बारवर टाकून वर गेल्यानंतर चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पायांचे मध्यें बार धरून घोड्यावर बसल्याप्रमाणें बारवर बसावें आणि डाव्या हातानें पुढचे बाजूस व उजव्या हातानें मागचे बाजूस बार धरून डावे बाजूनें किंवा उजव्या बाजूनें फिरकी करावी. ही फिरकी करतांना आरंभीं कंबरेवरील भाग खालीं टाकावा आणि तो बारचे खालचे बाजूस येतांच दोन्ही पायांना एकदम हिसक्यानें ज्या बाजूनें कंबरेवरील भाग खालीं नेला असेल त्या बाजूनें फिरवून पुनः बारवर येऊन बसावें.

ज्याप्रमाणें डावा हात पुढें व उजवा हात मागें ठेवून ही फिरकी करतात, त्याचप्रमाणें उजव्या हातानें पुढें व डाव्या हातानें मागचे बाजूस बार धरून देखील ही फिरकी करण्याचा सराव करावा. नवीन शिकणारानें प्रारंभीं दोन्ही पायांची अढी बांधावी, म्हणजे पाय निसटण्याची भीति रहात नाहीं. अढी बांधून फिरकी करण्याचा सराव झाला म्हणजे अढी न बांधतां देखील फिरकी सहज करतां येते.

दोन्ही हात पुढें ठेवून घोडा फिरकी-(उडी क्रमांक ३५):—चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पायांमध्यें बार धरून घोड्यावर बसल्याप्रमाणें बारवर बसावें आणि पुढचे बाजूस दोन्ही हातांनीं बार धरून व डाव्या अगर उजव्या बाजूनें वर सांगितल्याप्रमाणें फिरकी करून बारवर येऊन बसावें. या फिरकीमध्यें पुढें ठेविलेल्या हातांची पकड, एक दुसऱ्याच्या विरुद्ध बाजूची, असते ही गोष्ट लक्षांत ठेविली पाहिजे. आरंभीं ही फिरकी देखील पायांची अढी घालून करण्याचा सराव करावा. सरावानें ही फिरकी लागोपाठ अनेक वेळां करतां येते.

एक पाय बाजूस लावून एकहाती पुढची फिरकी-(उडी क्रमांक ३६):—एक पाय बारवर टाकून वर गेल्यानंतर चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें डावा पाय बारचे मागचे बाजूस अडकवावा आणि उजव्या हातानें चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें बार धरून डावा हात सुटा वर करून ठेवावा. नंतर उजव्या गुडघ्याच्या लवणींत बार दाबून पुढची फिरकी करावी. वर ठेविलेल्या डाव्या हातानें हिसका घेऊन व फिरकी पूर्ण करून बारवर येऊन बसण्यास मदत घेतां येते. अशा प्रकारानें उजव्या हाताची फिरकी करण्याचा सराव झाल्यावर उजवा पाय उजव्या बाजूस बारला अडकवून डावा पाय बारच्या पुढच्या बाजूस ठेवावा आणि उजवा हात वर करून डाव्या गुडघ्याच्या लवणींत बार दाबून पुढची फिरकी करावी. सरावानें ही फिरकी मध्यें न थांबतां लागोपाठ अनेक वेळा करतां येते.

दोन्ही पाय बारचे मागें लावून पुढील फिरकी–(उडी क्रमांक ३७):—बारवर चढल्यानंतर चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं अंगठा पुढें व बोटें मागें याप्रमाणें पकड धरून दोन्ही पाय चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें बारचे मागचे बाजूस दोन्ही ताठ हातांचे मध्यभागीं लावून पुढची फिरकी करावी. या फिरकींत दोन्ही हातांचे बळांवर कंबर उंच करून पुढील फिरकीकरतां पुढें झोक टाकतांना एकदम दोन्ही पाय लावावयाचे असतात. त्याचप्रमाणें फिरकी पूर्ण करून बारचे मागचे बाजूनें वर येतांना दोन्ही पाय निसटून खालीं येण्याचा संभव असतो; म्हणून फिरकी पूर्ण करून मागचे बाजूनें वर येतांना शिकविणारानें ढुंगणाखालीं हात देऊन वर जाण्यास मदत करावी.

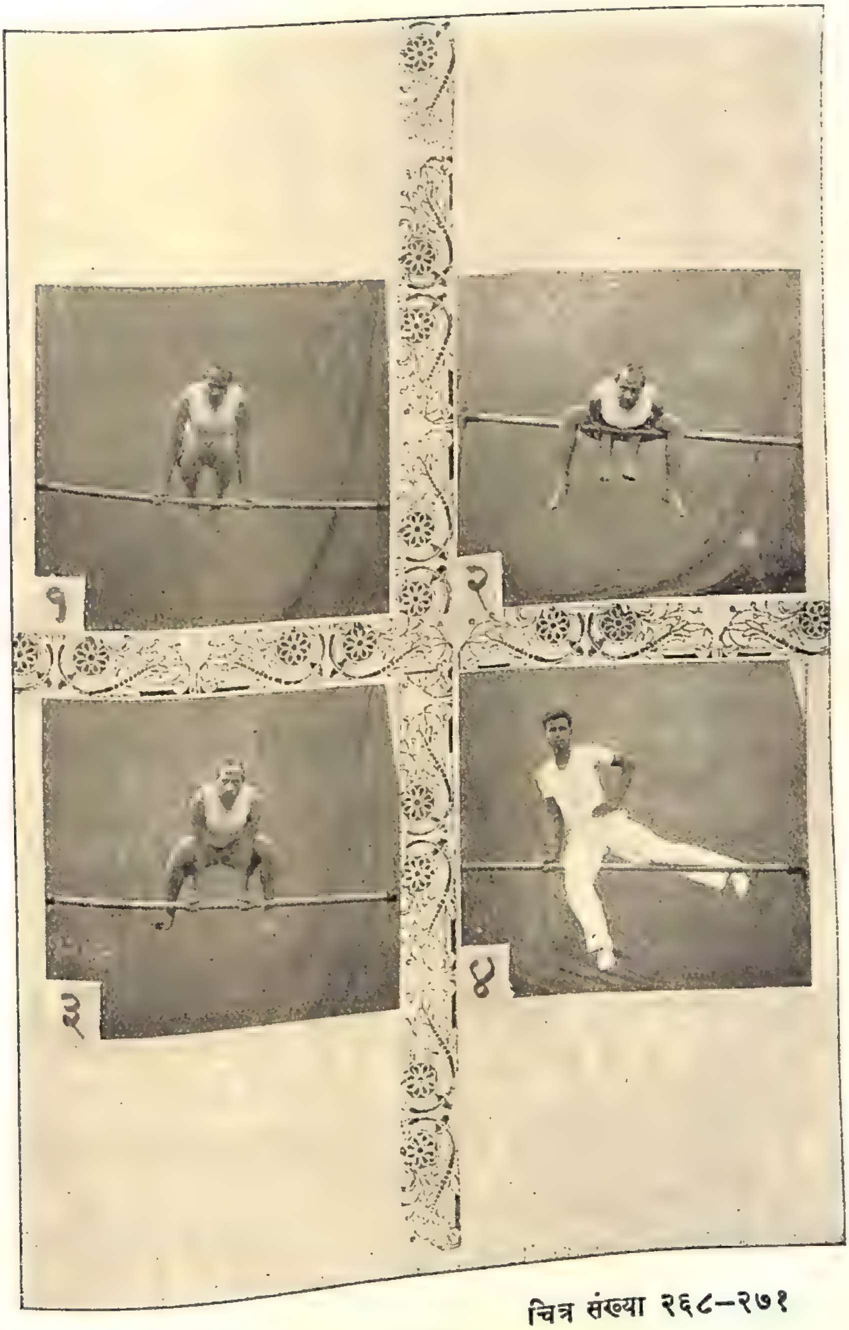
दोन्ही हात मध्यें घालून पुढचा गडगडा–(उडी क्रमांक ३८):—बारवर दोन्ही पाय पुढचे बाजूस ठेवून बसल्यानंतर चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें कंबर थोडी मागें घ्यावी आणि बार व पोट यांच्या पोकळींतून दोन्ही हात घालून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें बारचे खालून पुढचे बाजूस आणावे. नंतर दोन्ही गुडघ्यांचे लवणींत बार दाबून व कंबर उंच करून पुढची फिरकी (गडगडा) करावी. ही फिरकी एकदां चालू झाली म्हणजे सारखी होत राहते व गडगड्याप्रमाणें दिसते, म्हणून यास गडगडा असें म्हटलें आहे. ही फिरकी पुढून करीत असतांनाच एकदम मागची करतां येते. मागची फिरकी (गडगडा) करण्यास हातांच्या किंवा पायांच्या पकडींत कांहींच बदल करण्याची जरूर नसते. प्रारंभीं शिकविणारानें उडी करणाराची कंबर उंच करून गडगडा करण्यास त्यास मदत करावी.

दोन्ही पाय हाताबाहेर व बारचे मागें लावून पुढील फिरकी–(उडी क्रमांक ३९):—बारवर चढल्यानंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें अंगठा पुढें व बोटें मागें याप्रमाणें दोन्ही ताठ हातांनीं पकड धरून दोन्ही पाय चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांच्या बाहेरून व बारचे खालीं लावून पुढची फिरकी करावी. या फिरकींत देखील कंबर उंच करून पुढें झोक टाकतांना पाय लावावयाचे असतात.

एक पाय बाजूला मागें लावून व कंबरेवर हात ठेवून पुढची फिरकी–(उडी क्रमांक ४०):—एक पाय बारवर टाकून वर गेल्यानंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा पाय डावे बाजूस बारचे मागें लावून डावा हात कंबरेवर ठेवावा. उजवे हातानें अंगठा पुढें व बोटें मागें याप्रमाणें पकड धरून उजवे गुडघ्याच्या लवणींत बार दाबून कंबरेस उंच करीत पुढची फिरकी करावी. या फिरकीचा सराव झाला म्हणजे उजवा पाय उजवे बाजूस बारचे मागें लावून उजवा हात कंबरेवर ठेवावा आणि डाव्या हातानें अंगठा पुढें व बोटें मागें याप्रमाणें बार धरून व डावे गुडघ्याच्या लवणींत तो दाबून पुढची फिरकी करावी. वर हात करून फिरकी करण्यापेक्षां कंबरेवर हात ठेवून ही फिरकी करणें थोडें अवघड आहे. कारण या फिरकींत हातांच्या झोक्याची मदत मिळत नाहीं. पहाणारास ही फिरकी जितकी कठीण वाटते तितकी कठीण नाहीं. सरावानें एकामागून एक अशा अनेक फिरक्या लागोपाठ करतां येतात आणि मोठी गंमत वाटते.

उडी क्रमांक ३७

उडी क्रमांक ३८



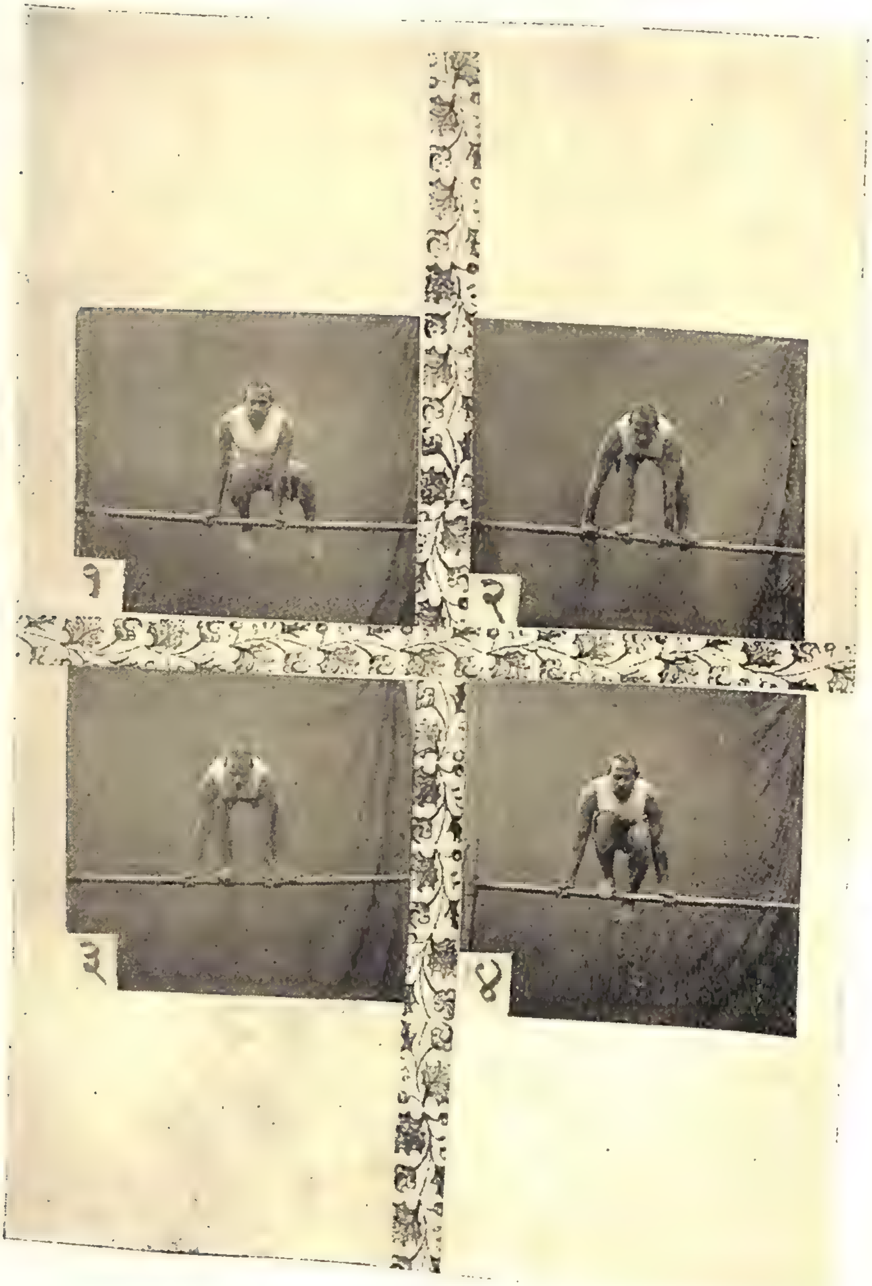
उडी क्रमांक ३९

उडी क्रमांक ४०

चित्र संख्या २६८–२७१

उडी क्रमांक ४१

उडी क्रमांक ४२



उडी क्रमांक ४३

उडी क्रमांक ४४

चित्र संख्या २७२–२७५

हातांच्या मध्यें एक पाय व बाहेर एक पाय मागें लावून पुढची फिरकी–(उडी क्रमांक ४१):—बारवर गेल्यानंतर चित्र अंक १ प्रमाणें अंगठा पुढें व बोटें मागें याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं बार धरून उजवा पाय दोन्ही हातांच्या मध्यभागीं व डावा पाय डावे हाताचे डावे अंगास बारच्या खालच्या बाजूस लावून पुढील फिरकी करावी.

हातांच्या मध्यें व बारवर दोन्ही पाय ठेवून मागची फिरकी–(उडी क्रमांक ४२):— बारवर गेल्यानंतर चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय बारवर, एक दोन्हीं हातांच्या मध्यें व एक डावे बाजूस, ठेवून बोटें पुढें व अंगठा मागें याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं बार धरावा. नंतर कंबर उंच करून व दोन्ही पाय व हात ताठ करून मागचे बाजूनें मागची फिरकी करावी.

हातांच्या मध्यें व बारवर दोन्ही पाय ठेवून पुढची फिरकी–(उडी क्रमांक ४३):— बारवर गेल्यानंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें हातांचीं बोटें मागचे बाजूस व अंगठा पुढचे बाजूस ठेवावा व एक पाय दोन्ही हातांच्या मध्यें व दुसरा डावे बाजूस बारचे वर ठेवून दोन्ही हात व दोन्ही पाय ताठ करून कंबर उंच करीत पुढची फिरकी करावी.

वरील तिन्ही फिरक्या पाय बदलून म्हणजे डावा पाय दोन्ही हातांच्या मध्यें व उजवा पाय उजवे हाताचे बाहेरील बाजूस लावून किंवा बारवर ठेवून करतां येतात. त्याचप्रमाणें अभ्यासानें लागोपाठ न थांबतां अनेक वेळांहि करतां येतात.

एक पाय वर व दुसरा खालीं लावून फिरकी–(उडी क्रमांक ४४):—बारवर गेल्यानंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हातांमध्यें उजवा पाय बारचे वर ठेवून व डावा पाय बारचे खालीं लावून हातांची पकड चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें अंगठे पुढचे बाजूस व बोटें मागचे बाजूस ठेवून धरावी. नंतर दोन्ही हात ताठ करून व कंबर उंच करून पुढची फिरकी करावी. ही फिरकी पाय बदलून म्हणजे डावा पाय वर व उजवा पाय खालीं लावून देखील करण्याचा सराव करावा. तसेंच दोन्ही हातांची पकड बदलून म्हणजे बोटें पुढचे बाजूस व अंगठा मागचे बाजूस ठेवून आणि एक पाय बारचे वर ठेवून व दुसरा पाय बारचे मागचे बाजूनें न लावतां फक्त टांचेचाच भाग पुढचे बाजूनें लावून नंतर कंबर उंच करून मागची फिरकी करावी. ही फिरकी देखील सरावानें लागोपाठ करतां येते.

या सर्व फिरक्यांमध्यें फिरकी पूर्ण करून बारवर येत असतां पाय निसटून खालीं येण्याचा संभव असतो, म्हणून प्रारंभीं शिकविणारानें शिकणाराचे ढुंगणाखालीं हात देऊन वर जाण्यास मदत करावी.

एक पाय वर व दुसरा पाय पुढें ठेवून मागची फिरकी-(उडी क्रमांक ४५):—बारवर गेल्यानंतर चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हातांचीं बोटें पुढच्या बाजूस व अंगठा मागचे बाजूस ठेवून बार धरावा आणि डावा पाय बारचे वर ठेवून व उजवा पाय बारचे पुढचे बाजूस खालीं लोंबकळता ठेवून बारवर बसावें. नंतर कंबर उंच करून व उजवे गुडघ्याचे लवणींत बार दाबून मागची फिरकी करावी.

दोन्ही हातांच्या मध्यें बारवर दोन्ही पाय ठेवून पुढची फिरकी–(उडी क्रमांक ४६):—बारवर गेल्यानंतर चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हातांचीं बोटें बारच्या मागचे बाजूस व अंगठे पुढचे बाजूस ठेवून पकड धरावी आणि दोन्ही पाय दोन्ही हातांच्या मध्यभागीं बारवर ठेवून कंबर उंच करावी. नंतर दोन्ही हात व पाय ताठ ठेवून पुढची फिरकी करावी.

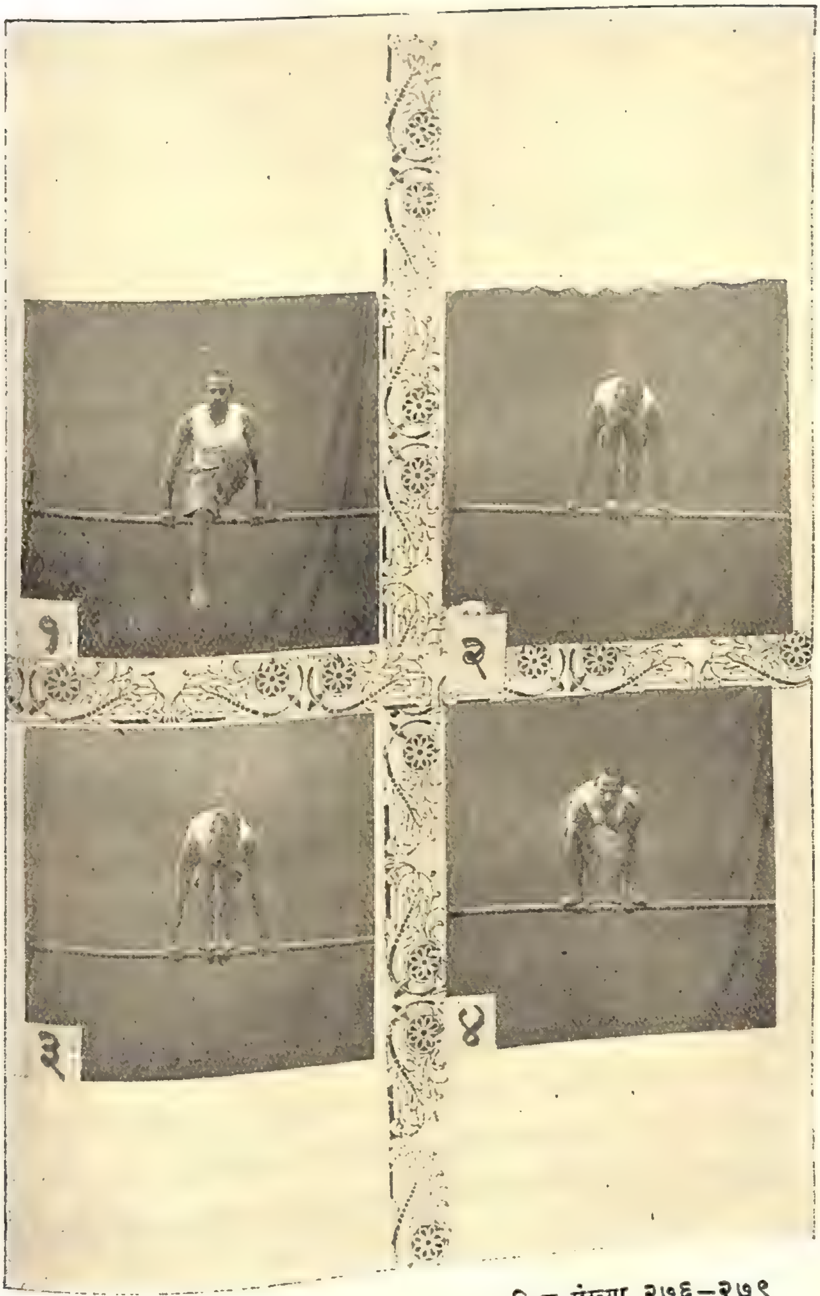
दोन्ही हातांच्या मध्यें बारवर दोन्ही पाय ठेवून मागची फिरकी– उडी क्रमांक ४७):—बारवर गेल्यानंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही हातांचीं बोटें पुढचे बाजूस व अंगठे मागचे बाजूस याप्रमाणें पकड धरून दोन्ही पाय दोन्ही हातांचे मध्यभागीं बारवर ठेवावे. नंतर दोन्ही हात व दोन्ही पाय ताठ करून व कंबर उंच करून मागची फिरकी करावी.

दोन्ही पाय हातांच्या बाहेर ठेवून पुढील फिरकी-(उडी क्रमांक ४८):—बारवर गेल्यानंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हातांच्या बाहेरील बाजूस दोन्ही पाय बारवर ठेवून कंबर उंच करावी आणि दोन्ही हात व दोन्ही पाय ताठ ठेवावे. या फिरकीकरितां दोन्ही हातांचे अंगठे पुढचे बाजूस व बोटें बारचे मागचे बाजूस राहतील अशी चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें पकड धरावी. नंतर पुढची फिरकी करावी.

तसेंच दोन्ही हातांची पकड बदलून म्हणजे दोन्ही अंगठे बारचे मागचे बाजूस व बोटें पुढचे बाजूस ठेवून मागची फिरकी करावी. या सर्व फिरक्या सरावानें लागोपाठ अनेक वेळां करतां येतात. या फिरक्यांत पाय निसटून खालीं येण्याचा फार संभव असल्यानें शिकविणारानें ढुंगणाखालीं हात देऊन बारवर जाण्यास मदत करावी, म्हणजे पाय देखील निसटणार नाहींत.

उडी क्रमांक ४५

उडी क्रमांक ४६



उडी क्रमांक ४७

उडी क्रमांक ४८

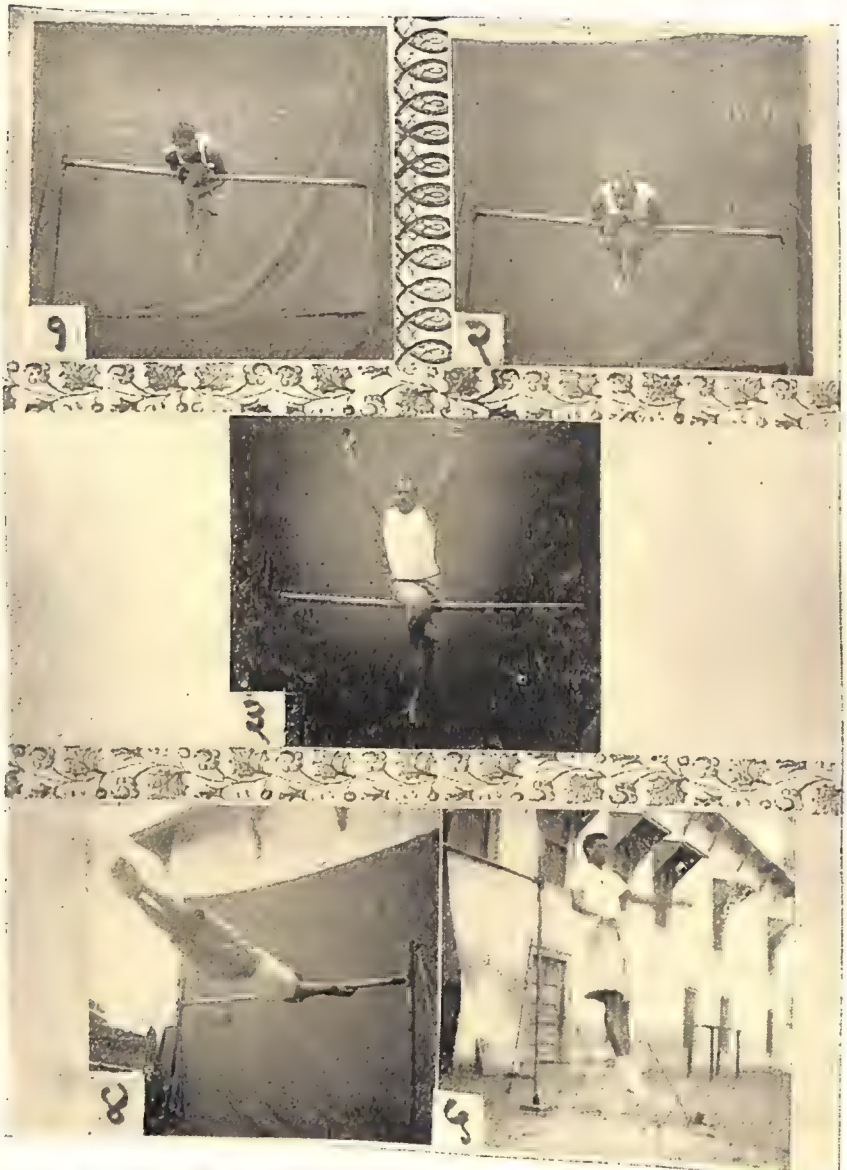
चित्र संख्या २७६–२७९

उडी क्रमांक ४९

उडी क्रमांक ५०

uडी क्रमांक ५१

उडी क्रमांक ५२



चित्र संख्या २८० तें २८४

एक पाय हातांनीं धरून फिरकी-(उडी क्रमांक ४९):—उजवा पाय बारवर टाकून वर गेल्यानंतर चित्र अंक १ प्रमाणें कंबर वांकवून दोन्ही हात बारचे मागचे बाजूनें व खालून आणून उजवे गुडघ्याखालील भागावर दोन्ही हातांनीं गोफण बांधावी. डावा पाय सरळ ठेवावा. नंतर कंबर उंच करून डाव्या पायानें मागचे बाजूकडून हिसका घ्यावा आणि बार गुडघ्याच्या लवणींत दाबून पुढची फिरकी करावी. ही फिरकी चालू झाली म्हणजे गडगड्याप्रमाणें लोंबकळलेल्या पायाच्या हिसक्यासरशीं एकसारखी लागोपाठ अनेक वेळां होत रहाते. यानंतर ही फिरकी थांबवून डावा पाय पुढच्या बाजूनें हिसक्यानें डोक्याकडे न्यावा आणि बारला गुडघ्याच्या लवणींत दाबून मागची फिरकी करावी.

त्याचप्रमाणें पाय बदलून म्हणजे डावा पाय बारवर ठेवून दोन्ही हातांची गोफण बांधावी आणि उजवा पाय खालीं लोंबता ठेवावा. नंतर वर सांगितल्याप्रमाणें पुढची व मागची फिरकी करावी.

दोन्ही पाय हातांनीं धरून फिरकी–(उडी क्रमांक ५०):—बारवर गेल्यानंतर चित्र अंक २ प्रमाणें बारच्या पुढच्या बाजूस दोन्ही पाय ठेवून दोन्ही हात बारचे मागचे बाजूनें व खालून आणून दोन्ही गुडघ्यांच्या खालील भागावर दोन्ही हातांनीं गोफण बांधावी. नंतर कंबर उंच करून व दोन्ही गुडघ्यांच्या लवणींत बार दाबून पुढची फिरकी करावी. यानंतर पुढची फिरकी थांबवून लगेच डोकें व दोन्ही पाय यांनीं पुढचे बाजूनें हिसका घ्यावा आणि मागची फिरकी करावी. ही फिरकी करीत असतां एकदम थांबविणें कठीण आहे; म्हणून पुढची फिरकी करतां करतां एकदमच मागची फिरकी करण्यास सुरवात करावी. ही फिरकी देखील गडगड्या-सारखी लागोपाठ होत रहाते. वरचे बाजूस थांबतां आलें नाहीं तर सर्व शरीर बारचे खालीं लोंबकळत रहातें आणि मग हातांची गोफण सोडल्याशिवाय बारवर जातां येत नाहीं. शिकविणारानें वरील दोन्ही प्रकारच्या फिरकींत ढुंगणाखालीं हात देऊन वर जाण्यास मदत करावी. सरावानें वर थांबतां येतें.

एका पायाची मोकळ्या हाताची फिरकी–(उडी क्रमांक ५१):—एक पाय बार-वर टाकून वर गेल्यानंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवा पाय बारवर आणि डावा पाय बारचे मागचे बाजूनें खालीं लोंबतां ठेवावा. यानंतर दोन्ही हात चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें मोकळे ठेवावे. नंतर गुडघ्याचे मागची फिरकी पुरी करून पुढून बारवर जातांना कंबर थोडी वांकवावी, म्हणजे उत्तोल संभाळला जाऊन बार हातानें न धरतां बारवर बसतां येईल. बारवर बसल्यानंतर तेथें किंचित् थांबल्यासारखें करून व पुनः कंबर ताठ करून दुसरी फिरकी करावी.

ही फिरकी फार अवघड आहे. बारला हात लावावयाचा नसल्यानें हिसक्याबरोबर गुडघ्याच्या लवणींतून बार निघून, करणारा खालीं येण्याचा फार संभव असतो; म्हणून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उजव्या पायाचें पाऊल डाव्या पायाच्या गुडघ्याच्या लवणीजवळ आंकडी-सारखें अडकवून ठेवावें.

याचप्रमाणें पाय बदलून म्हणजे डावा पाय बारवर ठेवून व उजवा लोंबतां ठेवून मागची फिरकी करावी.

झोका घेऊन पुढें उडी टाकणें–(उडी क्रमांक ५२):—दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर लांब झोका घ्यावा. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें झोका पुढें येईल त्यावेळीं दोन्ही हात एकदम सोडून चित्र अंक ५ प्रमाणें पुढें उडी टाकावी आणि जमिनीवर उभें रहावें. ही उडी पुढें टाकतांना बारचे मागचे बाजूस झोका असतो त्यावेळेपासूनच शरीर तयार ठेवावें लागतें. दोन्ही हात सोडून पुढें उडी टाकतेवेळीं छाती वर करून पुढें हिसका द्यावा लागतो, नाहींतर दोन्ही हात सोडल्यानंतर शरिराचा तोल मागें जाऊन कंबरेवर आपटण्याचा संभव असतो. झोका घेतांना दोन्ही पाय जुळवून ताठ ठेवावे. पुढें उडी टाकतेवेळीं शिकविणारानें उडी करणाराचे पाठीस हातानें धक्का देऊन उडी पुढें व लांब जाण्यास मदत करावी.

पावलांवर लोंबकळणें–(उडी क्रमांक ५३):—दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर पुढचे बाजूनें दोन्ही पाय बारला चित्र अंक १ प्रमाणें अडकवून व दोन्ही हात बारवरून काढून दोन्ही पायांच्या आधारावर डोकें खालीं करून लोंबकळावें. दोन्ही हात चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें मांड्यांस लावून सरळ ठेवावे. यानंतर चित्र अंक २ प्रमाणें कंबर वांकवून व दोन्ही हात मांड्यांवरून काढून पुनः बार धरण्यासाठीं कंबर वांकवोत वर जावें आणि दोन्ही हातांनीं बार धरल्यानंतर पाय काढून घ्यावे. या उडींत पायांची आंकडी बारला बरोबर न लागली तर पाय निसटून डोक्यावर पडण्याचा फार संभव असतो; म्हणून शिकविणारानें पाठीखालीं हात देऊन लोंबकळण्यास मदत करावी.

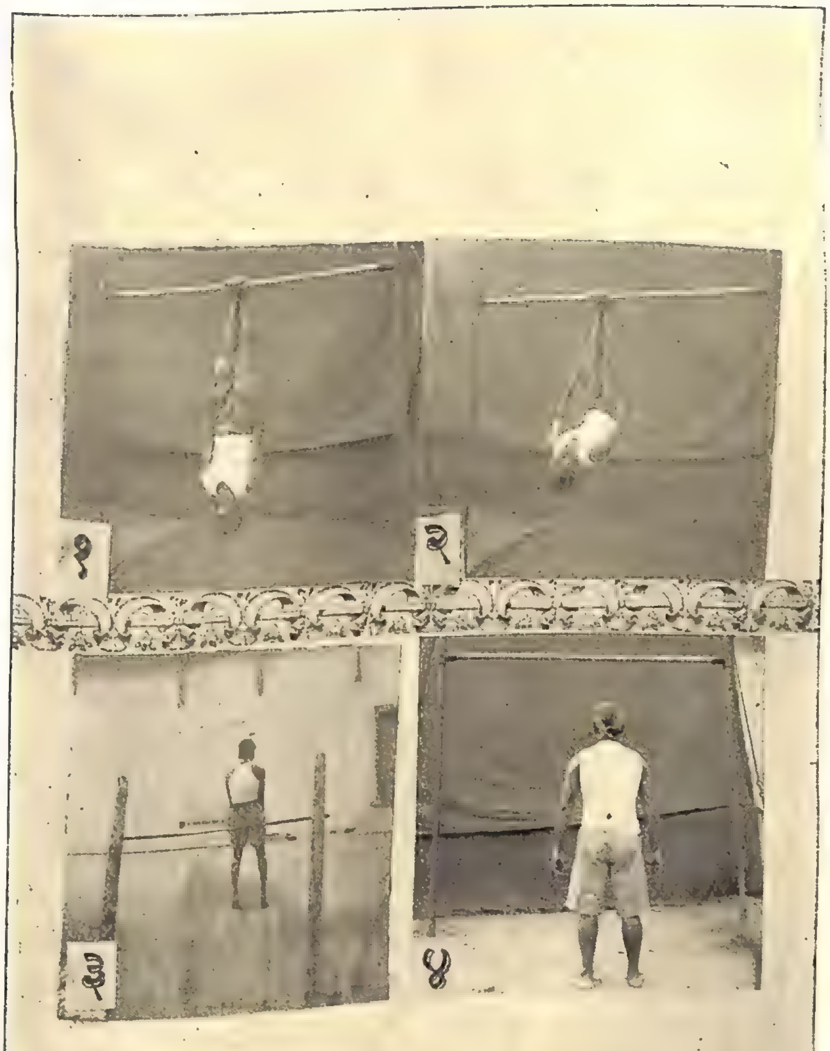
बारवर बसून मागें उडी घेणें–(उडी क्रमांक ५४):—चित्र अंक ३ प्रमाणें बारवर जाऊन बसल्यानंतर दोन्ही हात बारवरून काढून दोन्ही मांड्यांवर ठेवावे. नंतर डोकें मागचे बाजूनें थोडें वांकवून दोन्ही पाय पुढच्या बाजूनें डोक्याकडे एकदम फेंकावे. एकदम पाय फेंकल्याशिवाय ही उडी सफाईनें होत नाहीं. दोन्ही पाय एकदम फेंकले म्हणजे दोन्ही हात लांब करावे आणि चित्र अंक ४ प्रमाणें मागचे बाजूस जमिनीवर येऊन उभें रहावें.

पुष्कळसे लोक मागचे बाजूस दोन्ही पाय एकदम फेंकतेवेळीं दोन्ही हात मांड्यांवर नुसते न ठेवितां दोन्ही हातांनीं दोन्ही मांड्यांवर थाप मारतात व त्याच अवसानांत पाय फेंकून व दोन्ही हात लांब करून खालीं उडी घेतात; म्हणूनच कोणीकोणी या उडीस थापेची उडी असेंहि म्हणतात. ही पहाणारास फारच अवघड वाटते, पण तितकीशी अवघड नाहीं.

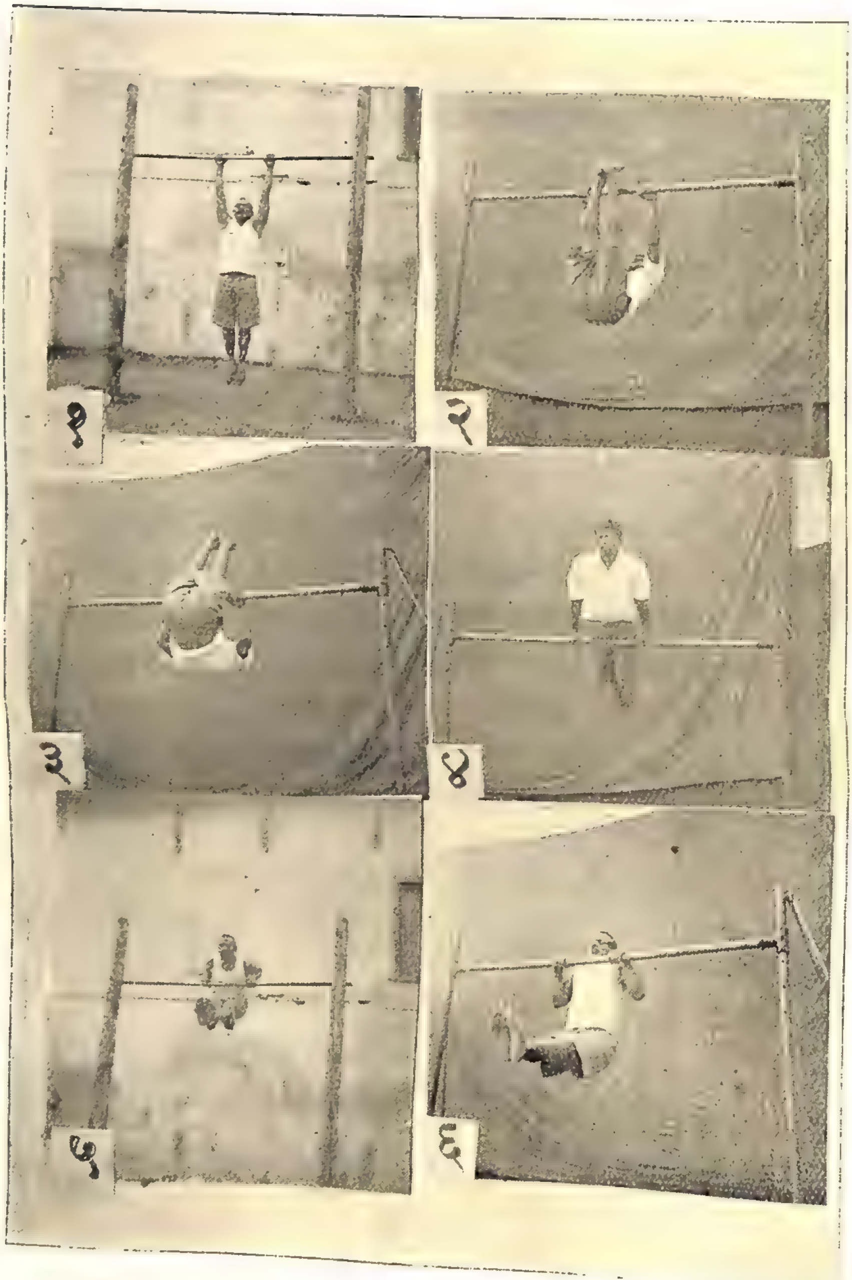
शिकविणारानें दोन्ही पाय मागें एकदम फेंकण्याचे वेळीं एक हात शिकणाराचे कंबरेखालीं ठेवून दुसरे हातानें त्याचें मनगट (जेव्हां तो हात लांब करील तेव्हां) धरून त्यास उभें रहाण्यास मदत करावी. आरंभीं भीतीमुळें उडी करणारा पाय फेंकतानां दोन्ही हात लांब करण्याचे ऐवजीं दोन्ही हातांनीं बार धरतो. त्यामुळें हिसका बसून खांद्यांस इजा होण्याचा संभव असतो.

उडी क्रमांक ५३

उडी क्रमांक ५४



चित्र संख्या २८५–२८८



उडी क्र. ५५

चित्र संख्या २८९–२९४

सावकाश बारवर जाणें-(स्लो सर्कल)-(उडी क्रमांक ५५):—चित्र अंक १ प्रमाणें
बारला दोन्ही हातांनीं लोंबकळल्यानंतर दोन्ही पाय व दोन्ही हात सरळ व ताठ ठेवून पुढच्या
बाजूनें दोन्ही पाय चित्र अंक २ प्रमाणें बारपर्यंत आणावे. नंतर दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून
चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही पाय बारवर न्यावे. नंतर कोठेंहि न थांबतां दोन्ही हातांस वांकवीत
छाती बारपर्यंत वर ओढावी आणि दोन्हीं पाय पुरतेपणीं बारवर जाऊन बारला पोट लागलें
म्हणजे पुढच्या बाजूनें डोकें वर करून व दोन्ही हातांची पकड किंचित् फिरवून चित्र अंक ४
प्रमाणें बारवर दोन्ही हात ताठ करावे व दोन्ही पाय जुळवून व ताठ ठेवून छाती पुढें काढावी.
यानंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही पाय जुळवून व ताठ करून बारचे पुढचे बाजूस आणावे
आणि दोन्ही हात वांकवून छाती बारवर टेकावी. नंतर दोन्ही पाय तसेंच ठेवून चित्र अंक ६
प्रमाणें दोन्ही हातांचीं कोपरें बारचे खालीं आणावीं. या ठिकाणीं शक्य तितकी छाती बारजवळ
ठेवावी. यानंतर कंबर सरळ करून दोन्ही पाय मागचे बाजूस नेऊन सरळ करावे. दोन्ही पाय
सरळ झाल्यानंतर दोन्ही हात सरळ करीत खालीं येऊन चित्र अंक १ प्रमाणें लोंबकळत रहावें.

ही उडी आरंभापासून शेवटपर्यंत अगदीं सावकाशपणें करावयाची असते. ही नीट
करण्यास हातांत ताकद असली पाहिजे. अशक्त शिकणारास ही साधण्यास बरेच दिवस
लागतात. ही उडी करतांना आरंभीं चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय सरळ राहून बारपर्यंत जात
नाहींत आणि तेथपर्यंत गेल्यानंतर दोन्ही हातांचीं कोपरें वांकवून दोन्ही पाय वर मुळींच
ओढवत नाहींत. दोन्ही हात कोपरांतून वांकविल्याशिवाय दोन्ही पाय वर जात नाहींत आणि
दोन्ही हात वांकवून पाय वर नेण्यास हातांत ताकद असावी लागते. त्याशिवाय हात वांकवितांना
पाय वर न जातां हात सरळ होतात व दोन्ही पाय एकदम बारचे पुढचे बाजूनें खालीं येतात;
म्हणून शिकविणारानें कंबरेखालीं हात देऊन पाय वर नेण्यास मदत करावी. तसेंच चित्र अंक
५ प्रमाणें दोन्ही पाय पुढें आणून दोन्हीं कोपरें वांकविल्यानंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें तीं
बारचे खालीं आणतांना दोन्ही हात वांकविलेले न रहातां एकदम सरळ होतात; म्हणून
या वेळेस शिकविणारानें दोन्ही मांड्यांखालीं किंवा ढुंगणाखालीं हात देऊन शरीर वरचेवर
राखण्यास मदत करावी. ही उडी पहाणारास सोपी वाटत असली तरी करणारास बरीच अवघड
आहे. ही उडी शक्तीनें करावयाची असल्यामुळें हीस लष्करी लोक विशेष महत्व देतात.

झोक्यानें वर जाणें–(उडी क्रमांक ५६):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर झोका घेऊन पाय पुढचे बाजूस येतील त्यावेळीं दोन्ही पाय जुळवून व ताठ ठेवून ते चित्र अंक २ प्रमाणें कंबर वांकवून बारचे जवळ पुढचे बाजूस आणावे आणि त्याच वेगांत त्यास हिसका देऊन ते पुढचे बाजूस आपटल्यावर दोन्ही हात कोंपरांतून वांकवून बारचे मागचे बाजूस चित्र अंक ३ प्रमाणें बारवर जावें. बारवर गेल्या-बरोबर हात ताठ करावे. आरंभीं एकदम हात ताठ होत नाहींत. छाती टेकली जाते. पण सरावानें पाय आपटून वर जातांजातांच हात ताठ होऊं लागतात.

आडव्या दंडाचे उड्यांत ही उडी फार महत्वाची आहे. कारण दोनचार उड्या सारख्या एका मागून एक करण्याकरितां या उडीची प्रत्येक वेळीं आवश्यकता असते. ही उडी उत्तम प्रकारें आली म्हणजे हीस जोडून अनेक उड्या करतां येतात.

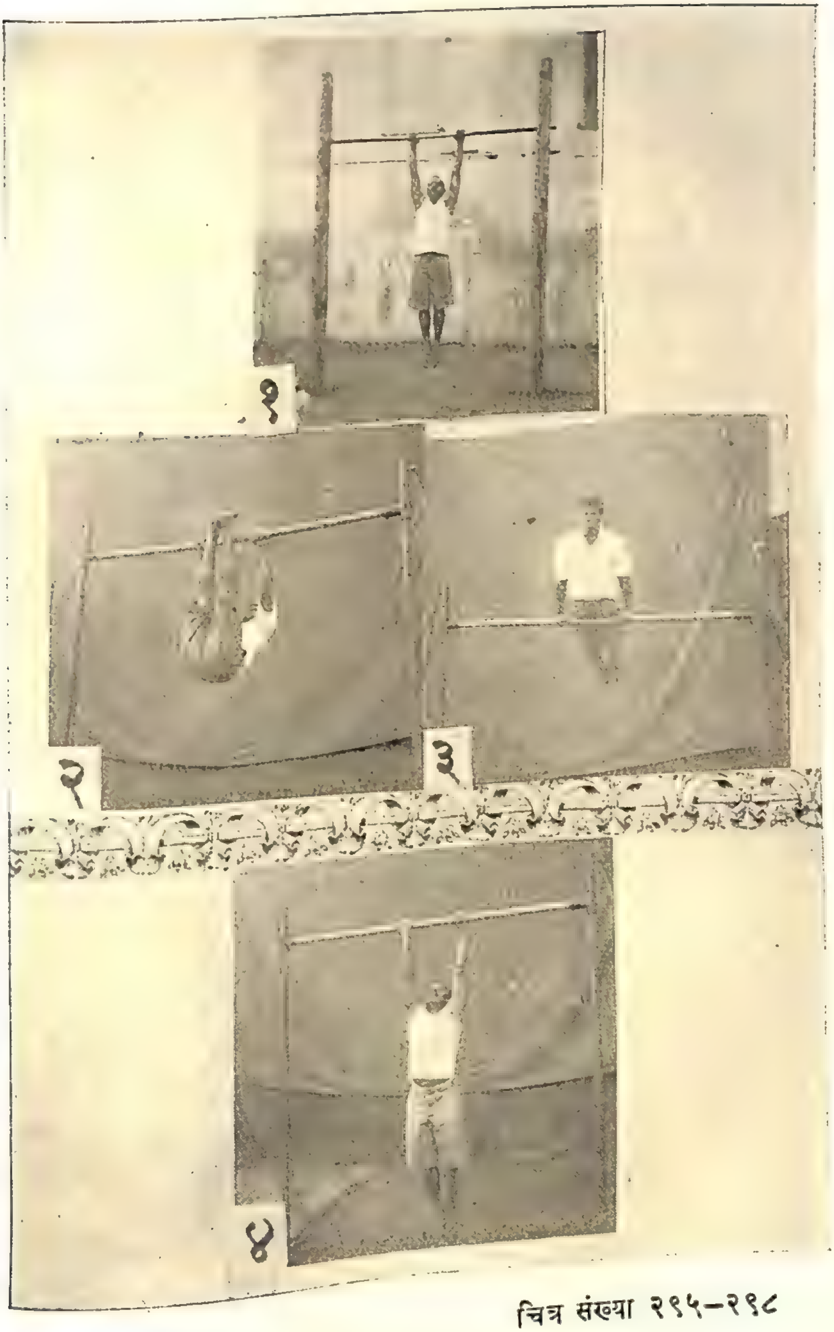
ही उडी आरंभीं झोका घेऊन करण्यास सांगितली असली तरी सरावानें बार धरतांच चित्र अंक १ पासून चित्र अंक ३ पर्यंत सांगितलेली सर्व क्रिया एकदम करतां येते आणि तशीच करावयास पाहिजे, म्हणजेच ही सफाईची दिसते.

उलट सुलट हात ठेवून झोक्यानें वर जाणें–(उडी क्रमांक ५७):—चित्र अंक ४ प्रमाणें उजवा हात उलट व डावा हात सुलट टेवून लोंबकळावें. नंतर झोका घेऊन दोन्ही पाय पुढें येतांच चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय जुळवून व ताठ ठेवून कंबर वांकवावी आणि बारचे पुढचे बाजूनें बारजवळ न्यावी. नंतर त्याच वेगांत दोन्ही पाय आपटून व दोन्ही हातांचीं कोपरें वांकवून चित्र अंक ३ प्रमाणें बारचे मागचे बाजूनें बारवर जावें. नंतर उलट असलेला हात सुलट करावा.

ज्याप्रमाणें उजवा हात उलट व डावा हात सुलट ठेवून ही उडी होते, त्याचप्रमाणें डावा हात उलट व उजवा हात सुलट ठेवून देखील ही उडी करण्याचा सराव करावा.

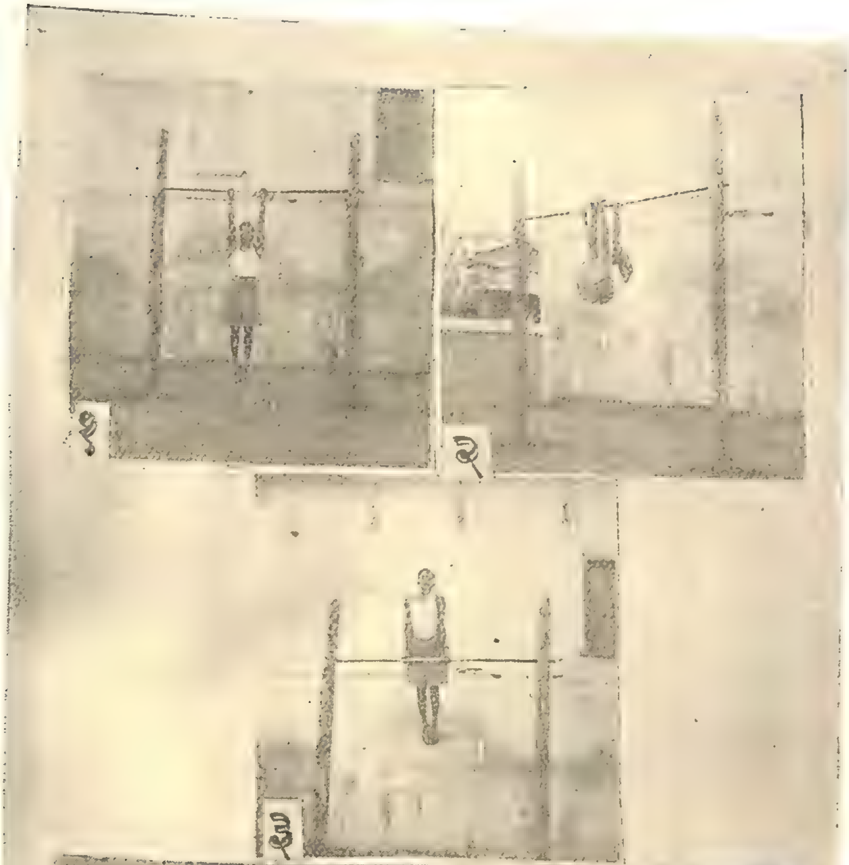
उडी क्रमांक ५६

उडी क्रमांक ५७



चित्र संख्या २९५–२९८

उडी क्रमांक ५८



उडी क्रमांक ५९

चित्र संख्या २९९–३०३

हात उलटे ठेवून झोक्यानें वर जाणें-(उडी क्रमांक ५८):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हात उलटे ठेवून म्हणजे हातांचीं बोटें बारचे पुढचे बाजूस व अंगठे मागचे बाजूस रहातील अशा प्रकारानें बार धरून लोंबकळावें. नंतर झोका घेतल्यावर दोन्ही पाय बारचे पुढचे बाजूस येतील त्यावेळीं ते जुळवून आणि सरळ ठेवून बारचे पुढचे बाजूस चित्र अंक २ प्रमाणें बारचे जवळ त्यांचीं पावलें आणावींत. नंतर त्याच अवसानांत दोन्ही पाय ताठ व जुळविलेले ठेवून पुढचे बाजूस जोरानें आपटावे आणि दोन्ही हात वांकवून शरीर बारचे मागचे बाजूनें बारवर न्यावें व दोन्ही हात सरळ करून चित्र अंक ३ प्रमाणें बारवर रहावें. शरीर बारचे मागचे बाजूनें वर नेत असतां दोन्ही हातांची पकड थोडी सैल करून फिरवावी, म्हणजे शरिरास बारवर जाण्यास मदत होते व सोपें जातें. बारवर गेल्यावर दोन्ही हातांची पकड तशीच ठेवावी, यावेळीं हातांचीं बोटें बारचे मागचे बाजूस होऊन अंगठे पुढचे बाजूस होतील.

बारवर हातांच्या दोन्ही बाजूंस पाय टाकून वळणें-(उडी क्रमांक ५९):—दोन्ही हात जवळजवळ ठेवून बारला धरून लोंबकळावें. नंतर पाय हालवून झोका घ्यावा. झोका थोडा मोठा आला म्हणजे तो पुढें येतांच कंबर वांकवून दोन्ही पाय फांकून मागचे बाजूस बगले-खालीं आणावे. तोच झोका मागचे बाजूस दोन्ही हातांच्या बाजूस येतांच दोन्ही पाय बारवर टाकून व एकदम दोन्ही गुडघ्यांच्या लवणींत बार दाबून दोन्ही हात वांकवावे आणि मागच्या बाजूनें वर हिसका देऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें बारवर जाऊन बसावें. नंतर लगेच तेथें न थांबतां उडून व दोन्ही हात सोडून चित्र अंक ५ प्रमाणें डावे बाजूस वळावें आणि दोन्ही हातांनीं नेहमींप्रमाणें अंतर ठेवून बार धरावा.

ज्याप्रमाणें डावे बाजूस वळून बार धरतात, त्याचप्रमाणें उजवे बाजूस वळून देखील दोन्ही हातांनीं बार धरण्याचा सराव करावा.

उजवीकडे अथवा डावीकडे वळून दोन्ही हातांच्या मध्यें नेहमींप्रमाणें अंतर न ठेवितां दोन्ही हात जवळजवळ घेऊन बार धरल्यास वर सांगितल्याप्रमाणें क्रिया करून ही उडी लागो-पाठ अनेक वेळां करतां येते. तसेंच आरंभीं बारला लोंबकळून झोका घेण्यास सांगितलें आहे, पण सरावानें एकाच झोक्यांत बार धरल्याबरोबर ही उडी एकदम कोठेंहि न थांबतां पूर्ण करतां येते.

या उडींत बारवर पाय टाकतांना प्रारंभीं एकदम गुडघ्यांच्या लवणींत बार दाबून वर जातां येत नाहीं, म्हणून यावेळीं शिकविणारानें ढुंगणाखालीं हात देऊन वर जाण्यास मदत करावी. तसेंच वळून बार धरतांना कधींकधीं झोका फार मोठा येतो व तो काबूंत न राखतां आल्या-मुळें हात सुटून खालीं पडण्याचा संभव असतो. अशावेळीं शिकविणारानें ते हात धरून, सुटणार नाहींत अशी काळजी घ्यावी.

दोन हातांची मागची आखूड फिरकी–(उडी क्रमांक ६०):—चित्र अंक ४ प्रमाणें झोक्यानें बारवर गेल्यानंतर दोन्ही हातांच्या जोरावर कमरेस हिसका देऊन दोन्ही पाय चित्र अंक १ प्रमाणें मागचे बाजूस उडवावे. आरंभीं दोन्ही पाय जुळलेले रहात नसले तरी सरावानें ते पाय जुळवून सरळ ठेवतां येतात. दोन्ही पाय उडवून मागें जातांच परत येतेवेळीं ते बारचे खालून व पुढच्या बाजूनें डोक्याकडे आणावे. पाय डोक्याकडे आणतां आणतांच दोन्ही हातांची पकड किंचित् फिरवावी, म्हणजे पुरती फिरकी होऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें बारवर रहातां येईल. हातांची पकड किंचित् फिरविली म्हणजे डोकें वर करावें. नंतर पुनः दुसरी फिरकी करावी. आरंभीं चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही पाय मागचे बाजूस नेऊन परत येतेवेळीं बारवर पोट ठेवून ही फिरकी करावी, म्हणजे लवकर करतां येते. सराव झाला म्हणजे बारला हातांशिवाय शरिराचा कोणताहि भाग न लावतां ही फिरकी करावयाची असते. तसेंच अधिक सरावानें शरिराचा कोणताहि भाग बारला न लागूं देतां केवळ दोन्ही हातांवरच कोठेंहि न थांबतां लागोपाठ अनेक फिरक्या करतां येतात. या उडींत हातांची पकड फिरविण्याची फार सफाई असते.

पुष्कळशा उड्या एकामागून एक करण्याकरितां झोक्यानें बारवर जाणाऱ्या उडीबरोबर ही उडी करण्याचा फार उपयोग होतो. ही फिरकी करून बारवर न थांबतां बारचे मागचे बाजूस हात लांब करून जावें व त्याच झोक्यांत झोक्यानें वर जाण्याची उडी करावी.

लांब झोक्यानें वर जाणें–(उडी क्रमांक ६१):—चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर एकदम दोन्ही पाय, चित्र अंक ३ प्रमाणें पुढचे बाजूस बारचे वरपर्यंत जुळवून व सरळ ठेवून, शरिरासह फेंकावे. पुढें पाय फेंकतांना दोन्ही हात कोपरांतून थोडे वांकवावे. पुढून पाय मागें जाऊं लागले म्हणजे दोन्ही हात सरळ व ताठ करावे आणि दोन्ही पाय बारचे मागचे बाजूस न्यावे. पाय मागें जाऊं लागतांच दोन्ही हातांनीं सर्व शरीर चित्र अंक १ प्रमाणें बारचे बाजूस ओढावें. तेथूनच दोन हातांची आखूड फिरकी करून चित्र अंक ४ प्रमाणें बारवर थांबावें. ही उडी पहाणारास फार गमतीची व अवघड वाटते.

दोन हातांची पुढची आखूड फिरकी–(उडी क्रमांक ६२):—चित्र अंक ४ प्रमाणें झोक्यानें बारवर जाण्याची उडी केल्यानंतर दोन्ही हातांची पकड तशीच धरून म्हणजे हातांचीं बोटें पुढच्या बाजूस व अंगठे मागचे बाजूस ठेवून सर्व शरीर बारचे पुढचे बाजूस टाकावें. दोन्ही पाय जुळवून सरळ ठेवावे. शरिराचा वरील भाग पुढून बारचे खालीं येतांच दोन्ही हातांची पकड थोडी सैल करून फिरवावी. दोन्ही हातांनीं बार दाबून बारचे मागचे बाजूनें छाती बारवर टेकावी. नंतर दोन्ही हात ताठ करून चित्र अंक ४ प्रमाणें बारवर थांबावें. मागच्या फिरकीप्रमाणें हात ठेवून ही पुढची आखूड फिरकी करणें थोडें अवघड आहे, पण सरावानें ही फिरकी फार सफाईनें करतां येते.

आरंभीं ही फिरकी करतांना हातांची पकड फिरवून बारवर जातेवेळीं शिकविणारानें ढुंगणाखालीं हात देऊन बारवर जाण्यास मदत करावी.

उडी क्रमांक ६०

उडी क्रमांक ६१

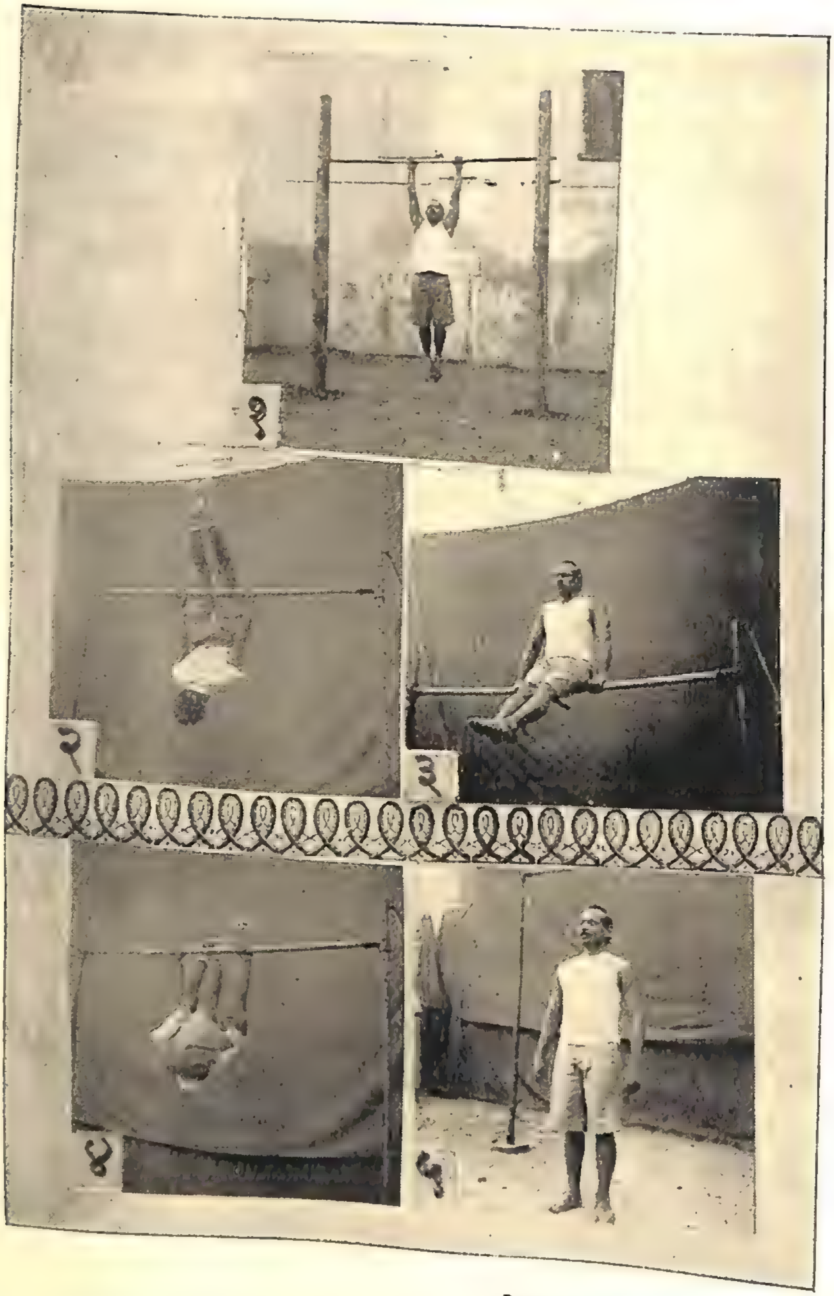
उडी क्रमांक ६२

चित्र संख्या ३०४–३०७

उडी क्रमांक ६३

उडी क्रमांक ६४

उडी क्रमांक ६५



चित्र संख्या ३०८–३१२

हातांच्या मधून सावकाश वर जाणें-(उडी क्रमांक ६३):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर कंबर वांकवावी व दोन्ही पाय जुळवून व सरळ ठेवून पुढच्या बाजूनें बारपर्यंत आणावे. दोन्ही हात सरळ व ताठ ठेवावे. दोन्ही पाय बारपर्यंत वर

आणल्यानंतर ते दोन्ही हातांच्या मधून काढावे व चित्र अंक २ प्रमाणें कंबर सरळ करून बारचे मागचे बाजूनें सरळ करावें. यानंतर दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून सर्व शरीर वरचे बाजूस ओढावें. याप्रमाणें शरीर सावकाश वर जात असतां सरकवीत पुढें आणावें. बारचे वर कंबर आली म्हणजे डोकें वर करून व हातांची पकड थोडी फिरवून चित्र अंक ३ प्रमाणें बारवर जाऊन बसावें.

हातांच्या मधून शरीर फेंकणें-(उडी क्रमांक ६४):—चित्र अंक १ प्रमाणें झोक्यानें एकदम बार धरल्यानंतर त्याच झोक्यांत पाय पुढें येत असतां कंबर वांकवावी व दोन्ही पाय सरळ ठेवून व जुळवून दोन्ही हातांच्या मधून मागचे बाजूस न्यावे आणि कंबर सरळ करून चित्र अंक २ प्रमाणें ते वर करावे. लगेच दोन्ही हात थोडे वांकवून शरीर वर ओढावें आणि दोन्ही पाय पुढें फेंकून व डोकें वर करून चित्र अंक ३ प्रमाणें बारवर जाऊन बसावें. ही सर्व क्रिया कोठेंहि न थांबतां एकदम करावयाची असते. नंतर दोन्ही हातांवर भार देऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें खालीं उडी टाकून जमिनीवर उभें रहावें. आरंभीं बारवर बसून नंतर खालीं उडी टाकावी लागत असली तरी सरावानें चित्र अंक १ पासून चित्र अंक २, ३ व ५ प्रमाणें सर्व क्रिया बारला कोठेंहि शरीर न लावतां एकदम करतां येते.

हातांच्या मधून सावकाश वर जाणें:—ही उडी जितकी सावकाशपणें करावयाची असते तितक्याच जलदीनें **हातांच्या मधून शरीर फेंकणें** ही उडी करावयाची असते. दोन्ही उड्यांमधील क्रिया एकच असली तरी एक सावकाश व दुसरी जलदीनें करणें येवढाच त्यांत फरक आहे. या उड्या करतांना आरंभीं करणारा दोन्ही हात वांकवून शरीर बारवर नेण्याकरितां तें ओढण्याचा प्रयत्न करतो. त्यावेळीं शिकविणारानें त्याचे खांद्यांखालीं हात देऊन त्यास शरीर वर ओढण्यास मदत करावी. कारण ही उडी येथेंच अडण्याचा संभव असतो. ही उडी एकदम कोठेंहि न थांबतां करतां येऊं लागली म्हणजे फार सफाईची दिसते व पहाणारास मौज वाटते.

टांचा लावून उडी टाकणें-(उडी क्रमांक ६५):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं बार धरल्यानंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें कंबर वांकवून व दोन्ही पाय पुढचे बाजूनें वर नेऊन दोन्ही हातांच्या मधून बारचे मागचे बाजूस न्यावे आणि बारचे मागचे बाजूस दोन्ही टांचा लावाव्या. दोन्ही हात सरळ ठेवावे. नंतर कंबर हलवून झोका घ्यावा आणि झोका आल्यावर जेव्हां तो पुढचे बाजूस येईल त्यावेळीं डोकें पुढच्या बाजूनें वर करून बार धरलेले दोन्ही हात सोडावे व कंबरेस हिसका देऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें जमिनीवर येऊन उभें रहावें.

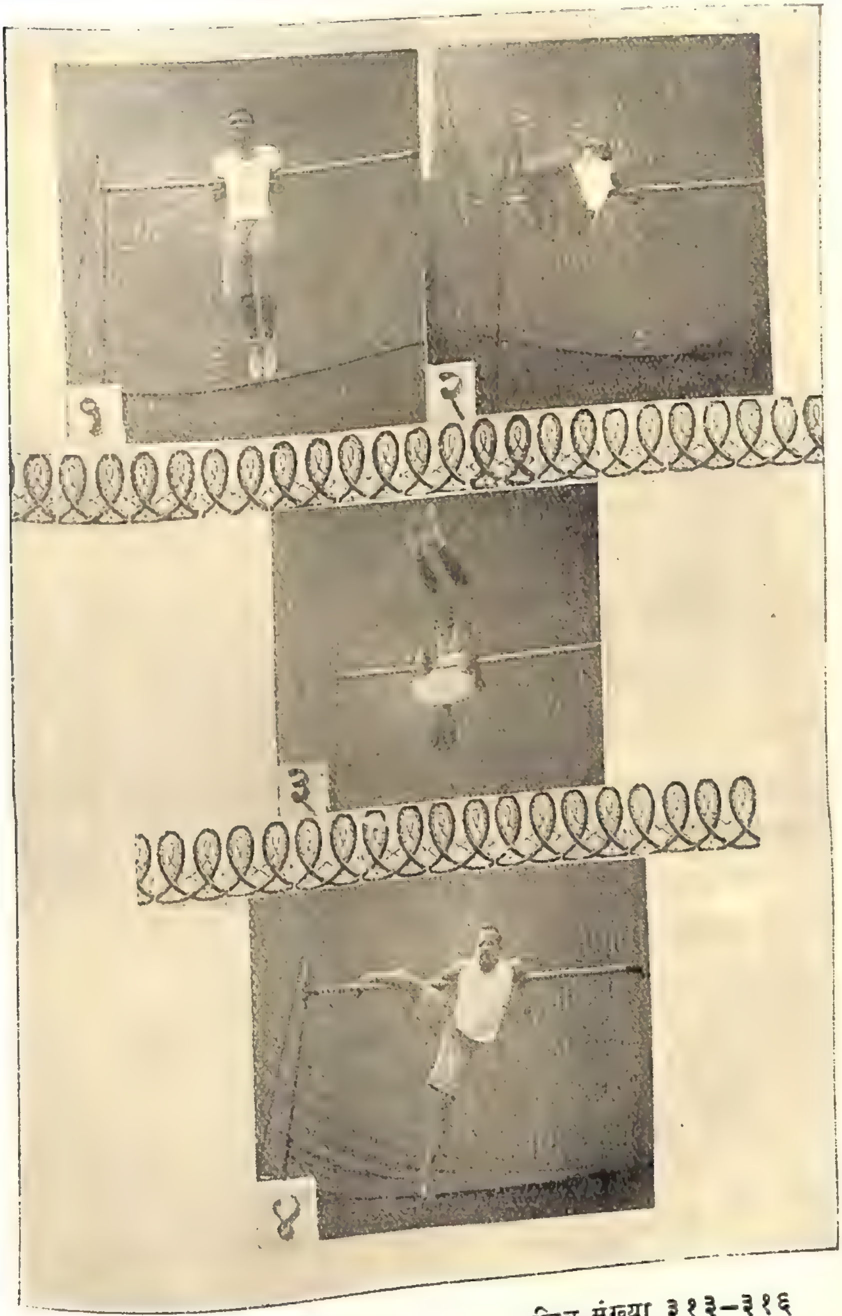
ही उडी देखील सरावानें एका झोक्यांत बार धरल्याबरोबर दोन्ही हातांमधून दोन्ही पाय काढून व बारला टांचा लावतांच दुसऱ्या झोक्यांत एकदम हात सोडून व चटकन खालीं जमिनीवर उभें राहून करतां येते. हात सोडून खालीं उभें रहाण्याचे वेळीं पुढें झोक जाऊं नये म्हणून शिकविणारानें काळजी घ्यावी.

बगलेची पुढची फिरकी–(उडी क्रमांक ६६):—चित्र अंक १ प्रमाणें बार दोन्ही बगलेंत दाबून धरावा. दोन्ही पाय जुळवून ताठ ठेवावे आणि दोन्ही पाय हालवून झोका द्यावा. झोका थोडा मोठा आला म्हणजे दोन्ही पाय पुढच्या बाजूनें चित्र अंक २ प्रमाणें डोक्याकडें न्यावे. बगलेची पकड थोडी सैल करावी आणि कंबरेस हिसका द्यावा, म्हणजे सर्व शरीर बारचे पुढच्या बाजूनें वरून मागचे बाजूस जाईल. मागचे बाजूस सर्व शरीर गेल्यावर पुनः चित्र अंक १ प्रमाणें करणारा खालीं येतो. पण सर्व शरीर बारवरून मागचे बाजूस जातांच पुनः कंबरेस हिसका द्यावा आणि दोन्ही पाय पुढून वर न्यावे, म्हणजे चित्र अंक १ प्रमाणें बारचे खालीं लोंबकळून न रहातां दुसरी फिरकी फिरूं लागते. याप्रमाणें एकदां फिरकी सुरूं झाली म्हणजे अनेक वेळां सारखी लागोपाठ होते. ही फिरकी मागच्या फिरकीपेक्षां अवघड आहे.

बगलेची मागची फिरकी–(उडी क्रमांक ६७):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही बगलेंत बार दाबून धरल्यानंतर दोन्ही पाय हलवून झोका द्यावा आणि झोका थोडा मोठा आला म्हणजे हे पाय मागच्या बाजूनें बारवर चित्र अंक ३ प्रमाणें न्यावे. येथूनच ते हिसक्यानें पाठीकडे आपटावे, म्हणजे लगेंच दुसरी फिरकी होते. याप्रमाणें आपटले नाहींत तर ते खालीं येऊन चित्र अंक १ प्रमाणें लोंबकळून रहातात व दुसरी फिरकी करण्यास पुनः झोका द्यावा लागतो. ही फिरकी लागोपाठ होऊं लागली म्हणजे पहाणारास मोठ्या गमतीची वाटते आणि करणारास देखील मौज वाटते. पण ही पुष्कळ वेळां करूं नये. कारण तसें केल्यानें बारवरून खालीं उतरतांच भोंड येऊन पडण्याचा संभव असतो.

बाजूला पाय लावून बगलेची फिरकी–(उडी क्रमांक ६८):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही बगलेंत बार धरल्यानंतर ‘ दोन्ही पाय हलवून ’ झोका द्यावा. पुढें झोका आल्यानंतर दोन्ही पाय पुढच्या बाजूनें चित्र अंक २ प्रमाणें वर न्यावे. ते वर येतांच उजवा पाय चित्र अंक ४ प्रमाणें उजवे बाजूस बारवर नेऊन आकडीप्रमाणें बारला वर आडकवावा आणि डावा पाय सरळ करून त्याच आवसानांत मागचे बाजूस आपटून मागचे बाजूनें वर न्यावा म्हणजे मागची फिरकी होते. तसेंच पुढच्या बाजूनें पाय बारवर न्यावा. पण तो वर नेतांना कंबर वांकवावी आणि पाय वर येतांच कंबर ताठ करून व पायास हिसका देऊन पुढची फिरकी करावी. ही फिरकी देखील सरावानें मागची व पुढची लागोपाठ अनेक वेळां करतां येते. पण ही वरील दोन्ही फिरक्यांपेक्षां बरीच अवघड आहे.

ही फिरकी ज्याप्रमाणें उजवा पाय उजव्या बाजूकडे बारला अडकवून करतात, तशीच डावा पाय डावीकडे बारला अडकवून देखील मागची व पुढची फिरकी करतात. वरील सर्व पुढच्या फिरक्या करतांना शिकविणारानें करणाराचे कमरेवर हात ठेवून धक्का द्यावा व पुढून पाय वर नेण्यास मदत करावी आणि मागच्या फिरक्यांचे वेळीं पोटास हात लावून व मागचे बाजूस धक्का देऊन पाय मागचे बाजूनें वर नेण्यास मदत करावी.



उडी क्रमांक ६६

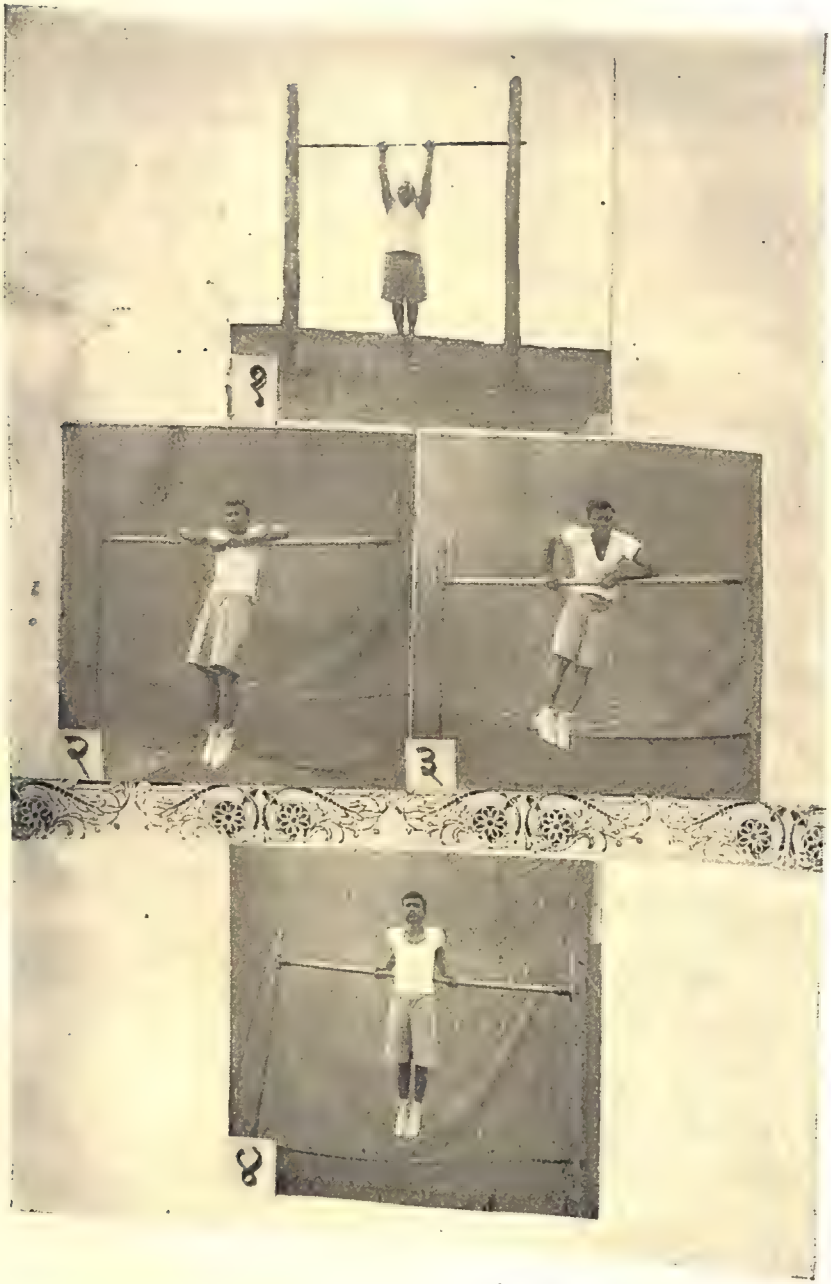
उडी क्रमांक ६७

उडी क्रमांक ६८

चित्र संख्या २१३–२१६

उडी क्रमांक ६९

उडी क्रमांक ७०



चित्र संख्या ३१७–३२०

कोपर लावून वर जाणें–(उडी क्रमांक ६९):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर दोन्हीं कोपरें वांकवून सर्व शरीर बारकडे वर ओढावें. दोन्ही पाय जुळवून ताठ ठेवावे. शरीर वर ओढून बारला छाती लागली म्हणजे एक कोपर उंच करून मनगटापासून कोपरापर्यंतचा भाग बारवर टेकावा. नंतर दुसरें कोपर त्याचप्रमाणें टेकून चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्हीं कोपरें बारवर ठेवून रहावें. यानंतर डावे कोपरावर दाब देऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें दुसरें (उजवें) कोपर वर न्यावें. नंतर उजवे हाताच्या पकडीवर दाब देऊन डावें कोपरहि वर न्यावें. याप्रमाणें दोन्हीं कोपरें वर नेल्यानंतर बारवर सरळ रहावें. शेवटपर्यंत दोन्ही पाय जुळवून ताठ ठेवावे. एकएक कोपर बारवर ठेवून वर जाण्याचा अभ्यास झाला म्हणजे दोन्हीं कोपरें एकदम चित्र अंक २ प्रमाणें बारवर ठेवावीं आणि नंतर दोन्ही हातांच्या पकडींवर दाब देऊन व कंबर थोडी मागच्या बाजूनें वर करून दोन्हीं कोपरें एकदम वर नेण्याचा सराव करावा.

एक वेळां उजवा हात प्रथम व डावा हात नंतर वर ठेवावा आणि नंतर दुसऱ्या वेळीं डावा हात प्रथम व उजवा हात नंतर वर ठेवावा. याप्रमाणें दोन्ही बाजूनीं वर जाण्याचा सराव ठेवावा. त्याचप्रमाणें एकदां उजवें कोपर प्रथम वर न्यावें आणि नंतर डावें कोपर वर न्यावें. तसेंच दुसरे वेळीं डावें कोपर प्रथम वर न्यावें आणि उजवें कोपर नंतर वर नेऊन दोन्ही कोपरांस आळीपाळीनें वर नेण्याचा सराव करावा.

ही उडी शक्तीनें करण्याची आहे. या उडींत वर जातांना शिकविणारानें मांडी धरून वर जाण्यास मदत करावी.

कमरेची मागची फिरकी–(उडी क्रमांक ७०):—बारवर दोन्ही पाय पुढें लोंबकळते ठेवून बसल्यानंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हातांची पकड अशी धरावी कीं दोन्ही हातांचे अंगठे बारच्या पुढच्या बाजूस व बोटें मागच्या बाजूस रहातील. नंतर चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें कंबर बारच्या पुढच्या बाजूस आणून दोन्ही पाय जुळवून व सरळ करून लोंबकळते ठेवावे. यानंतर कंबरेचा खालील भाग हिसक्यानें मागचे बाजूस न्यावा आणि दोन्ही हातांची पकड थोडी सैल करून फिरवावी. दोन्ही पाय मागें नेतांना डोकें पुढें आणावें आणि कंबरेची मागची फिरकी पूर्ण करून पुनः पूर्ववत् बारवर येऊन बसावें. ही फिरकी सरावानें लागोपाठ अनेक वेळां करतां येते.

ही उडी बरीच अवघड आहे. दोन्ही पाय मागें नेतांना बारपासून कंबर दूर होऊन करणाराचे खबे उलट होतात व तो हात सुटून खालीं तोंडघशीं पडण्याचा संभव असतो म्हणून उडी करणारानें दोन्ही पाय मागें नेतेवेळीं कंबर बारपासून वेगळी होऊं देऊं नये. तसेंच शिकविणारानें दोन्ही पाय मागें नेतेवेळीं त्याचे मांडीस धक्का देऊन कंबर बारच्या भोंवतीं फिरून पूर्ण फिरकी करण्यास व कंबर न निसटूं देण्यास मदत करावी. फिरकी करतांना देखील दोन्ही पाय जुळवून ठेवावे.

दोन्ही हात सोडून दोन पायांची मागची फिरकी-(उडी क्रमांक ७१):—बारवर जाऊन बसल्यानंतर चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही पाय बारच्या पुढच्या बाजूस लोंबकळते ठेवून व दोन्ही मांड्या बारवर ठेवून बसावें आणि दोन्ही हात सुटे करून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें वर करावे. यानंतर दोन्ही गुडघ्यांच्या लवणींत बार दाबून दोन्ही हात लांब करावे आणि कंबर सरळ करून व दोन्ही हातांनीं झोका घेऊन मागची फिरकी करण्यास मागें पडावें. मागें पडल्यानंतर फिरकी करून बारच्या पुढच्या बाजूस बारवर बसण्यास येण्यापूर्वीं दोन्ही हात चित्र अंक २ प्रमाणें थोडे वांकवून व डोकें वर करून बारवर येऊन बसावें. आरंभीं ही उडी एकदम साधत नाहीं म्हणून फिरकी करून बारचे पुढचे बाजूनें बारवर बसतेवेळीं वांकविलेल्या हातांनीं बार धरून त्यावर बसण्याचा सराव करावा. हा सराव झाल्यावर बार धरल्याशिवाय त्यावर बसण्याचा सराव करावा. एक फिरकी उत्तम प्रकारानें साधली म्हणजे लागोपाठ अनेक वेळां ही फिरकी करतां येते. प्रत्येक फिरकी करतेवेळीं कंबरेस हिसका देऊन कंबर जितक्या सफाईनें सरळ करतां येईल तितक्या सफाईनें ही फिरकी होऊन उत्तम दिसेल.

फिरकी करतेवेळीं चित्र अंक २ च्या स्थितींत आल्यानंतर कंबर मागें घेऊन व डोकें वर करून बारवर बसणें बरेंच अवघड असल्यामुळें सरावानें तें साधण्यापूर्वीं पुढें तोल जाऊन खालीं पडण्याचा फार संभव असतो; म्हणून अशा वेळीं शिकविणारानें करणाराच्या छातीखालीं हात देऊन त्यास बारवर बसण्यास मदत करावी. त्याचप्रमाणें कंबर सरळ करून हिसक्यानें मागें पडतेवेळीं गुडघ्यांच्या लवणींतून बार निसटण्याचा फार संभव असतो. त्यावेळीं बार दाबून धरून तो निसटणार नाहीं याबद्दल दक्षता ठेवावी. ही फिरकी पहाणारास मोठ्या गमतीची वाटत असली तरी करण्यास बरीच अवघड आहे. पण सरावानें एकदां ही फिरकी लागोपाठ अनेक वेळां होऊं लागली म्हणजे करणारास देखील मोठी मौज वाटते.

हात सोडून पायांच्या फिरकीचा पलटा-(उडी क्रमांक ७२):—दोन्ही हात सोडून पायांची फिरकी करीत असतां चित्र अंक २ च्या स्थितींत आल्याबरोबर डोकें वर करून बारवर बसण्यापूर्वींच उजवीकडे वळून चित्र अंक ३ प्रमाणें बार दोन्ही हातांनीं धरावा. तसेंच पुरतेपणीं वळून बारवर रहावें आणि दोन्ही हात ताठ करावें. ज्याप्रमाणें चित्र अंक ३ मध्यें उजवीकडे वळलेलें दाखविलें आहे तसेंच डावीकडे वळून देखील हा पलटा करण्याचा सराव करावा.

उजवीकडे अगर डावीकडे वळतांना कंबर पुरतेपणीं वळत नाहीं आणि करणारा बारवर न जातां खालीं लोंबकळतो; म्हणून शिकविणारानें कंबरेस हात देऊन पुरतेपणीं वळून बारवर जाण्यास मदत करावी.

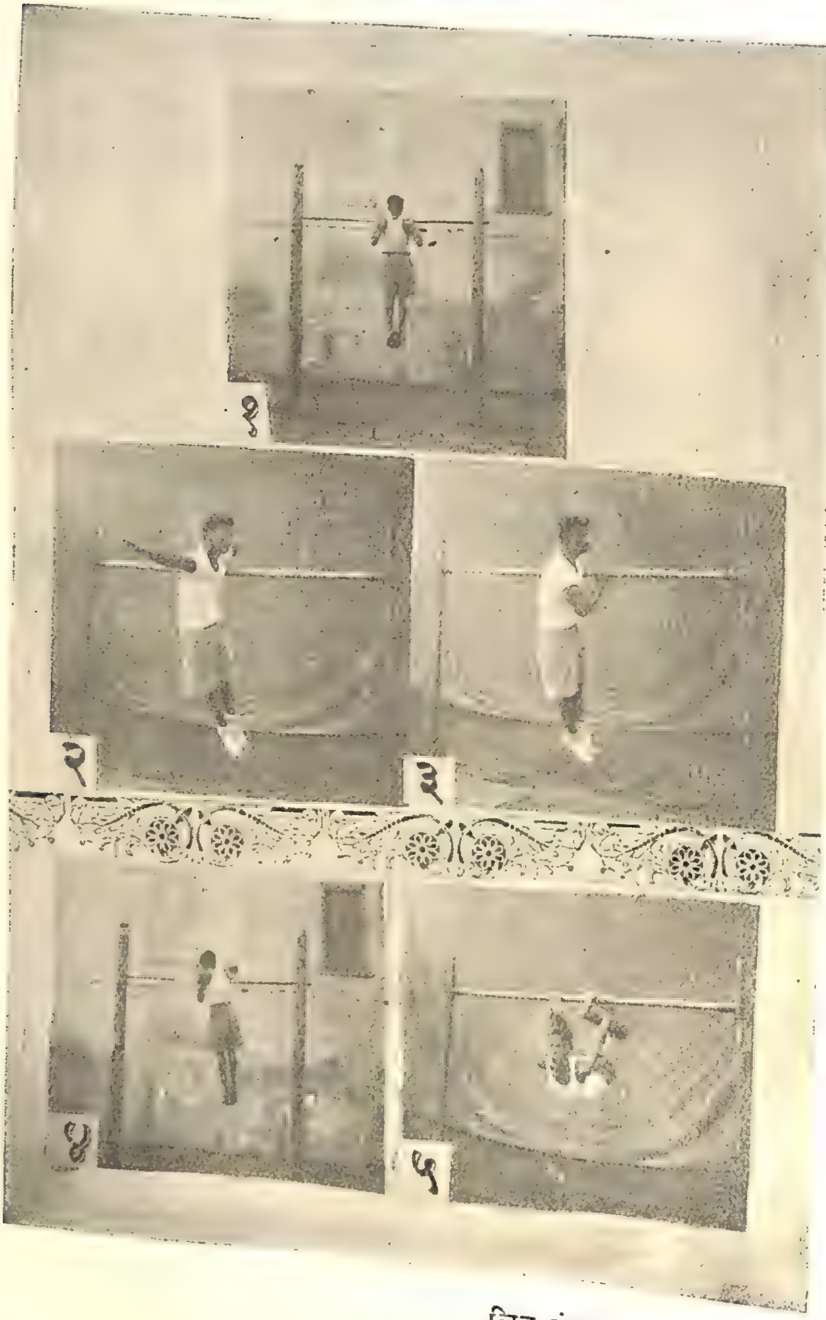
उडी क्रमांक ७१

उडी क्रमांक ७२

चित्र संख्या ३२१–३२३

उडी क्रमांक ७३

उडी क्रमांक ७४



चित्र संख्या ३२४–३२८

एका हातानें सावकाश वर जाणें–(उडी क्रमांक ७३):—दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर चित्र अंक १ प्रमाणें हात कोपरांतून वांकवून शरीर बारकडे वर ओढावें. नंतर डावे हाताची पकड वरचे बाजूस करून त्याचें कोपर बारचे वर न्यावें. नंतर उजवा हात बारवरून काढून चित्र अंक २ प्रमाणें लांब करावा आणि केवळ डाव्या हातावर रहावें. यानंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें उजव्या हातानें बार धरावा आणि उजवे हाताचेंच कोपर वर करून व डावे हातावर दाब देऊन बारवर जावें. याप्रमाणें प्रथम डावा हात वर नेऊन बारवर जाण्याचा सराव झाला म्हणजे चित्र अंक ४ प्रमाणें उजवा हात प्रथम वर नेऊन नंतर डावा हात वर ठेवावा आणि वर जाण्याचा सराव करावा. याप्रमाणें आळी-पाळीनें एकएका हातावर दाब देऊन बारवर जाण्याचा सराव झाला म्हणजे एकदम दोन्ही हात बारवर ठेवून वर जाण्याचा सराव करावा.

दोन्ही हातांनीं एकदम वर जातांना चित्र अंक १ प्रमाणें शरीर वर ओढल्यानंतर हातांची पकड एकदम बारचे वरील बाजूस फिरवावी आणि लगेंच त्या पकडीनें बारवर दाब देऊन हातांचीं कोपरें वर करून बारवर जावें. या उडींत हातांच्या, छातीच्या व मानेच्या स्नायूंवर ताण चांगलाच पडतो व ते तयार होतात. प्रारंभीं हातांवर दाब देऊन वर जातेवेळीं शिकविणारानें मांडी धरून वर जाण्यास मदत करावी.

कमान–(उडी क्रमांक ७४):—हातांचीं बोटें बारच्या पुढच्या बाजूस व अंगठे मागच्या बाजूस याप्रमाणें हातांनीं पकड धरून बारला लोंबकळल्यानंतर पाय पुढच्या बाजूनें बारपर्यंत वर न्यावे आणि चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही हातांच्या मध्यभागीं बारच्या पुढच्या बाजूनें पायांचीं बोटें बारला आकडीप्रमाणें अडकवावीं. कंबरेचा खळगा करून छाती पुढें काढावी आणि डोकें वर करून थांबावें.

या उडींत कंबरेच्या, खांद्यांच्या, मानेच्या व हातांच्या स्नायूंवर ताण बसून ते चांगले तयार होतात.

हिसका-जर्क-(उडी क्रमांक ७५):—चित्र अंक १ प्रमाणें हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर ते कोपरांतून थोडे वांकवावे आणि त्याच वेगांत दोन्ही पाय बारच्या पुढच्या बाजूनें वर नेऊन व लगेंच हिसक्यानें बारच्या वरून सर्व शरीर फिरवून बारच्या मागच्या बाजूनें खालीं आणावें व चित्र अंक १ प्रमाणें लोंबकळावें. शरीर बारवरून मागचे बाजूस खालीं आणतेवेळीं त्याचा कोणताहि भाग बारला लावूं नये. त्यावेळीं डोकें पुढून उंच करावें.

आरंभीं दोन्ही हात कोपरांतून वांकविल्यानंतर पाय व शरीर बारच्या पुढच्या बाजूनें बारवर ओढलें जात नाहीं. त्यावेळीं शिकविणारानें खांद्याखालीं हात देऊन वर धक्का द्यावा म्हणजे शरीर वर जाऊन बारला न लागतां एकदम बारचे मागचे बाजूस खालीं येण्यास मदत होते. या उडींत हातांच्या व मानेच्या स्नायूंस चांगलाच व्यायाम होतो.

बगलेंत बार घेणें-(उडी क्रमांक ७६):—चित्र अंक १ प्रमाणें हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर पाय हलवून झोका घ्यावा. हा झोका मागचे बाजूनें पुढें येतेवेळीं दोन्ही पाय जुळवून ते चित्र अंक २ प्रमाणें कंबर वांकवून बारच्या पुढच्या बाजूनें बारपर्यंत न्यावे. नंतर लगेंच दोन्ही पाय हिसक्यानें खालीं आपटून सरळ करावे आणि बारचे मागचे बाजूनें बारवर जातांना बारपर्यंत छाती येतांच उजव्या अगर डाव्या बाजूनें सर्व शरीर वळवावें व लगेंच बारवरून दोन्ही हात काढून चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही बगलांत बार दाबून ठेवावा.

या उडींत शरीर वळवून बार बगलेंत घेतेवेळीं अत्यंत चपळतेची जरूर असते. यावेळीं चपळतेनें दोन्ही बगला बारवरून नेऊन बार बगलांत दाबला नाहीं तर खांद्यांस हिसका बसतो व करणारा खालीं पडतो; म्हणून शिकविणारानें बार बगलेंत घेतेवेळीं छातीस हात देऊन करणारास खालीं पडूं न देण्याबद्दल काळजी घ्यावी. ही उडी करतांना फार गमतीची वाटते.

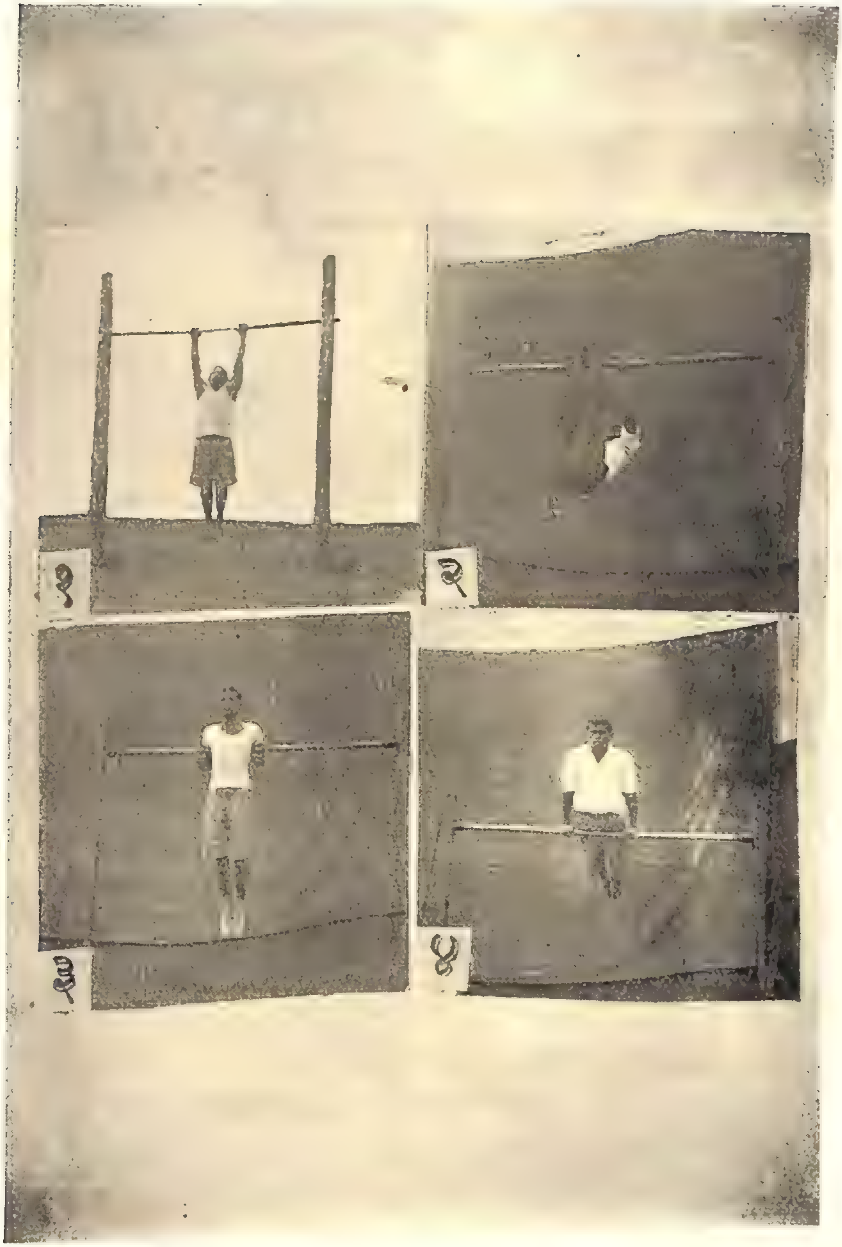
माकड उडीनें वर जाणें-(उडी क्रमांक ७७):—चित्र अंक १ प्रमाणें हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर पाय हलवून थोडा झोका घ्यावा. नंतर झोका पुढें येतेवेळीं दोन्ही पाय जुळवून सरळ ठेवावे आणि छाती व डोकें बारच्या खालून पुढच्या बाजूस आणावें. नंतर लगेंच तेथें न थांबतां कंबरेस हिसका देऊन माकडाप्रमाणें एकदम दोन्ही हात वांकवून बारच्या मागच्या बाजूनें ते सरळ करीत चित्र अंक ४ प्रमाणें बारवर जावें.

ही उडी हिसका दिल्याशिवाय करतां येत नाहीं व आरंभीं हिसक्याबरोबर एकदम बारवर जातां येत नाहीं; म्हणून शिकविणारानें बारवर जातेवेळीं ढुंगणाखालीं हात देऊन वर जाण्यास मदत करावी. सरावानें ही उडी नीट करतां येऊं लागल्यावर पहाणारास फार गमतीची वाटते.

उडी क्रमांक ७५

उडी क्रमांक ७६

उडी क्रमांक ७७



चित्र संख्या ३२९–३३२

उडी
क्रमांक
७८

उडी
क्रमांक
७९

चित्र संख्या २३३–२३६

उलटसुलट हात ठेवून दोन पायांची फिरकी–(उडी क्रमांक ७८):—चित्र अंक १ प्रमाणें डाव्या हाताचीं बोटें पुढें व अंगठा मागें आणि उजव्या हाताचा अंगठा पुढें व बोटें बारचे मागचे बाजूस याप्रमाणें डावा हात सुलट व उजवा हात उलट ठेवून बारला लोंबकळल्यानंतर झोका घ्यावा. नंतर पुढें झोका येतांच कंबर वांकवून दोन्ही पाय बारच्या पुढच्या बाजूस बारपर्यंत आणून त्यांस हिसका मारावा व बारचे मागचे बाजूनें बारवर जावें. बारवर जातांच एकदम डावे बाजूस (म्हणजे जो हात सुलट असेल त्या बाजूस) चित्र अंक २ प्रमाणें कंबर वळवून बारवर बसावें. बारवर बसल्याबरोबर दोन्ही गुडघ्यांच्या लवणींत बार दाबून मागच्या बाजूनें पडून फिरकी करावी. फिरकी करून दोन्ही हातांच्या मध्यभागीं सर्व शरीर ठेवावें आणि लगेंच दुसरी फिरकी करण्यास प्रारंभ करावा. हीं उडी उलट सुलट हात ठेवून करावयाची असल्यानें बरीच अवघड आहे. ही वेगांत केली तरच सफाईनें होते.

करणारा चित्र अंक २ प्रमाणें बसल्यानंतर ज्यावेळीं मागें पडून फिरकी करतो त्यावेळीं शिकविणारानें करणाराच्या बरगडीवर हात ठेवून बारवर जाण्यास त्यास मदत करावी. कारण या उडींत करणारा मागें पडून फिरकी करतो त्यावेळीं बारवरील दोन्ही पाय निघून तो खालीं लोंबकळतो.

बारवर हातांच्या बाजूस पाय टाकून वळणें–(उडी क्रमांक ७९):—दोन्ही हात जवळजवळ ठेवून व बोटें पुढें आणि अंगठे मागें याप्रमाणें बार धरून लोंबकळल्यानंतर दोन्ही पाय जुळवून व सरळ ठेवून पायांनीं झोका घ्यावा. झोका पुढें येतांच पाय फांकून दोन्ही हातांच्या बाजूस मागचे अंगास न्यावे आणि झोका मागें जातांच दोन्ही पाय बारवर दोन्ही हातांच्या बाजूस टाकून व गुडघ्यांच्या लवणींत बार दाबून कंबरेस वर हिसका देत चित्र अंक ३ प्रमाणें बारवर जाऊन बसावें. बारवर जाऊन बसतांच त्याच वेगांत बारवरून दोन्ही हात उचलून आणि कंबरेस हिसका देऊन डाव्या बाजूस चित्र अंक ४ प्रमाणें वळावें आणि दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळावें. पुनः ही उडी करावयाची असल्यास दोन्ही हात जवळ ठेवून बार धरावा, किंवा नेहमींप्रमाणें दोन्ही हातांच्या मध्यें थोडें अंतर ठेवून बार धरावा आणि वाटल्यास लगेंच दुसरी उडी करावी.

या उडींत गुडघ्यांच्या लवणींत बार दाबून वर जातेवेळीं शिकविणारानें ढुंगणाखालीं हात देऊन करणारास बारवर जाण्यास मदत करावी. तसेंच बारवरून दोन्ही हात उचलून व कंबरेस हिसका देऊन तो डावीकडे वळल्याबरोबर पायांचा झोका अधिक जोरानें येतो आणि बार धरतांच दोन्ही हात निसटून करणारा खालीं येतो; म्हणून तो वळल्याबरोबर मांडी धरून झोका थांबवितां येतो. ज्याप्रमाणें डावीकडे वळून बार धरतात, त्याचप्रमाणें उजवीकडे वळून देखील बार धरण्याचा सराव करावा.

कोपरांच्या लवणींत बार घेऊन उडी टाकणें-(उडी क्रमांक ८०):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही उलट हातांनीं बार धरल्यानंतर दोन्ही पायांनीं झोक घेऊन तो पुढें येतांच कंबर वांकवून दोन्ही पाय बारच्या पुढच्या बाजूनें बारपर्यंत आणावे आणि त्यांस हिसका देऊन बारचे मागचे बाजूनें बारवर जावें. बारवर जातांच मागच्या बाजूनें पाय वर फेंकून चित्र अंक २ प्रमाणें बार दोन्ही कोपरांच्या लवणींत दाबावा आणि दोन्ही पाय बारच्या पुढच्या बाजूस आणावे. याप्रमाणें पाय पुढच्या बाजूनें खालीं येऊं लागतांच बारवरील दोन्ही हात काढून, कंबरेस हिसका देऊन व दोन्ही पाय खालीं आपटून जमिनीवर येऊन उभें रहावें.

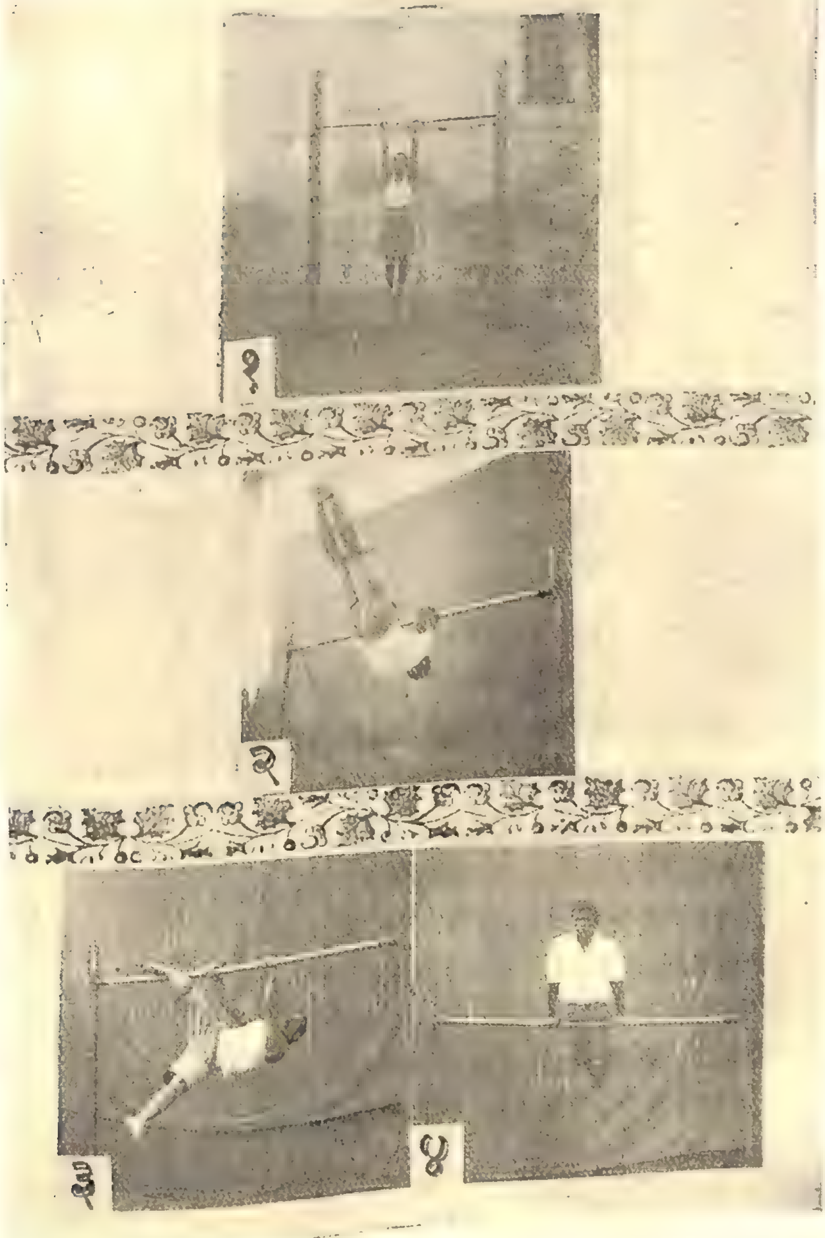
हा सराव झाल्यावर चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय बारचे पुढचे बाजूनें खालीं येतांच दोन्ही हात बारवरून काढून लगेंच बारच्या मागच्या बाजूनें दोन्ही सुलट हातांनीं बार धरावा आणि लोंबकळावें.

बाजूला पाय लावून बारवर जाणें-(उडी क्रमांक ८१):—हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर झोका घ्यावा आणि तो पुढें येतांच उजवा पाय उजवे बाजूस चित्र अंक ३ प्रमाणें वर नेऊन बारचे पुढचे बाजूनें बारला अडकवावा. मागें झोक जाईल त्या वेळीं डावा पाय खालीं आपटून बारच्या मागच्या बाजूनें दोन्ही कोंपरें वांकवून बारवर जावें. बारवर जातां जातां बारला अडकविलेला उजवा पाय काढून घ्यावा आणि दोन्ही पाय जुळवून व दोन्ही हात सरळ करून चित्र अंक ४ प्रमाणें रहावें.

ही उडी अवघड आहे. या उडींत बारचे मागचे बाजूनें वर जाण्याचे वेळीं अडकविलेला उजवा पाय एकदम निघत नाहीं व त्यामुळें खांद्यांस हिसका बसतो. अशा वेळीं शिकविणारानें डाव्या बरगडीवर हात देऊन बारवर जाण्यास मदत करावी. ज्याप्रमाणें उजवा पाय उजवे बाजूस लावून वर जातात, त्याप्रमाणें डावा पाय डावे बाजूस बारला पुढच्या बाजूनें अडकवून बारवर जाण्याचा सराव करावा. डावा पाय ज्यावेळीं बारला अडकवून वर जावयाचें असेल त्यावेळीं शिकविणारानें उजव्या बरगडीवर हात ठेवून वर जाण्यास मदत करावी.

उडी क्रमांक ८०

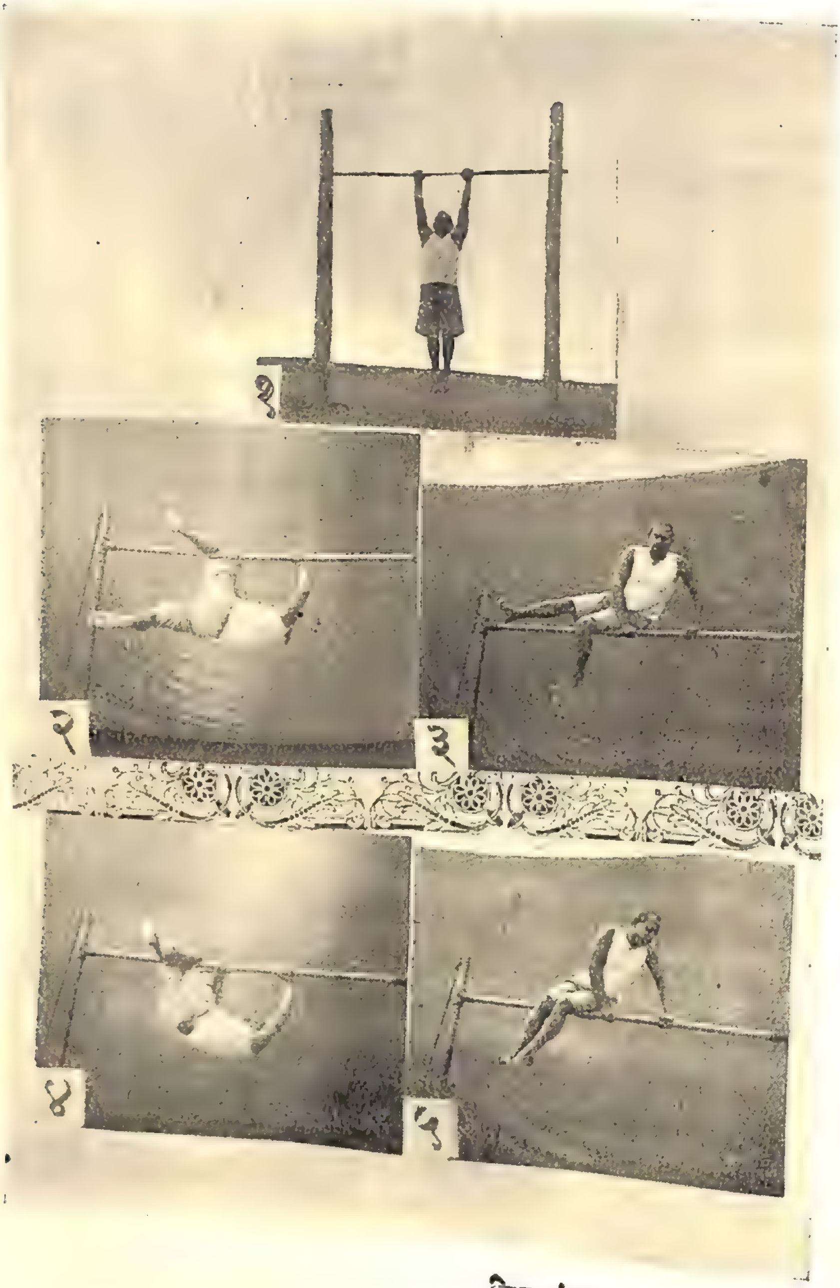
उडी क्रमांक ८१



चित्र संख्या २३७–२४०

उडी
क्रमांक
८२

उडी
क्रमांक
८३



चित्र संख्या ३४१–३४५

एका पायाचा बाजूचा पलटा–(उडी क्रमांक ८२):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर झोका घ्यावा. पुढें झोका येतांबरोबर डावा पाय वर करून बारचे मागचे बाजूनें चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें बारवर डाव्या गुडघ्याची लवण टाकावी आणि लगेंच बार डाव्या गुडघ्याच्या लवणींत दाबून व उजवा पाय खालीं आपटून मागें न्यावा. दोन्ही हातांचीं कोपरें वांकवून उजव्या पायाच्या झोक्याबरोबर सर्व शरीर बारवर न्यावें आणि चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवा पाय उजव्या बाजूनें बारवर आणून दोन्ही हात सरळ करावे. नंतर उजवा पाय व शरीर, दोन्ही हात सोडून, डावे बाजूस वळवावें आणि दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळावें, म्हणजे तोंड विरुद्ध दिशेस होईल.

ज्याप्रमाणें डावा पाय उजव्या बाजूनें बारवर टाकून डावीकडे वळतात त्याप्रमाणें उजवा पाय डावे बाजूनें बारवर टाकून उजव्या बाजूस वळण्याचा देखील सराव करावा. या उडींत प्रारंभीं डाव्या पायाची लवण उजवे बाजूस किंवा उजव्या पायाची लवण डावे बाजूस बारवर टाकणें अवघड जातें आणि बारवर गुडघ्याची लवण एकदम टाकल्याशिवाय दुसरा पाय आपटून बारचे मागचे बाजूनें वर जातां येत नाहीं; म्हणून पाय वर नेऊन बारवर गुडघ्याची लवण टाकण्याचे वेळीं शिकविणारानें कंबरेखालीं हात देऊन बारवर जाण्यास मदत करावी.

दोन पायांनीं एका बाजूचा पलटा–(उडी क्रमांक ८३):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर झोका पुढचे बाजूस येतांबरोबर दोन्ही पाय जुळवून वर न्यावे आणि बारचे मागचे बाजूनें बारवर चित्र अंक ४ प्रमाणें उजव्या बाजूस गुडघ्याच्या लवणी टाकून व लगेंच दोन्ही लवणींत बार दाबून दोन्ही हात वांकवावे व सर्व शरीर मागचे बाजूनें बारवर नेऊन व दोन्ही हात सरळ करून चित्र अंक ५ प्रमाणें थांबावें. नंतर दोन्ही हात बारवरून उचलून व कंबरेस हिसका देऊन डावे बाजूस वळावें आणि दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळावें, म्हणजे पूर्वीं ज्या दिशेस तोंड होते त्याच्या विरुद्ध दिशेस तोंड होईल.

ज्याप्रमाणें दोन्ही पाय उजव्या बाजूस टाकून हा पलटा करतात त्याप्रमाणें दोन्ही पाय डाव्या बाजूस बारवर टाकून देखील वळण्याचा सराव करावा. एक पाय टाकून वर जाण्यापेक्षां दोन्ही पाय बारवर टाकून वर जाणें फार अवघड आहे; म्हणून शिकविणारानें दोन्ही पाय वर टाकून बारवर जातेवेळीं ढुंगणाखालीं हात देऊन सर्व शरीर बारवर जाण्यास मदत करावी. या उडींत दोन्ही पाय जुळवून कोणत्याहि बाजूनें बारवर टाकतांना गुडघ्यांच्या लवणी बारवर टाकतां येत नाहींत. त्यावेळीं कंबरेस बराच पीळ बसतो. यासाठीं प्रारंभीं फार दक्षता ठेवावी लागते. नंतर सरावानें ही उडी सहज होऊं लागते.

अर्धोत्तोलाचा पलटा:—(उडी क्रमांक ८४):—चित्र अंक १ प्रमाणें बारवर गेल्यानंतर दोन्ही पाय जुळवून ताठ ठेवावे. नंतर दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून दोन्ही पाय बारच्या खालच्या बाजूनें थोडे पुढें आणावे आणि त्याच वेगांत एकदम कंबरेस हिसका देऊन व छाती बारजवळ आणून दोन्ही पाय मागचे बाजूनें वर न्यावे व चित्र अंक २ प्रमाणें बारवर अर्धोत्तोल करून रहावें. यानंतर दोन्ही हातांच्या पकडीवर दाब देऊन सर्व शरीर उजवे बाजूस वळवावें आणि दोन्ही पाय उजवे बाजूनें बारच्या पुढें आणावे. दोन्ही पाय बारच्या पुढें खालीं येऊं लागतांच दोन्ही हातांची पकड बारवरून काढावी व चित्र अंक ३ प्रमाणें उजव्या बाजूस वळून दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळावें.

या उडींत चित्र अंक २ मध्यें दाखविलेल्या स्थितीनंतर चित्र अंक ३ च्या स्थितींत येण्याकरितां सर्व शरीर वळवावें लागत असल्यानें प्रारंभीं तें पूर्णपणें न वळतां बारला पोट लागतें व पाय बारच्या पुढच्या बाजूस येत नाहींत. तसेंच तें पूर्णपणें न वळलें तर उजवीकडे वळून बारला दोन्ही हातांनीं धरतांना दोन्ही पाय बारचे समोर न येतां झोका वांकडा येतो आणि बारला धरलेले हात सुटून खालीं पडण्याचा संभव असतो; म्हणून नवीन शिकणारा ज्यावेळीं शरीर वळवून दोन्ही पाय बारच्या पुढें फेंकतो, त्यावेळीं शिकविणारानें मागच्या बाजूनें त्याच्या पोटाखालीं हात देऊन त्यास पूर्णपणें शरीर वळविण्यास मदत करावी. तसेंच उजवीकडे वळून दोन्ही हातांनीं बार धरल्यानंतर हिसक्यानें बारवरून हात निघणार नाहींत याची काळजी घ्यावी.

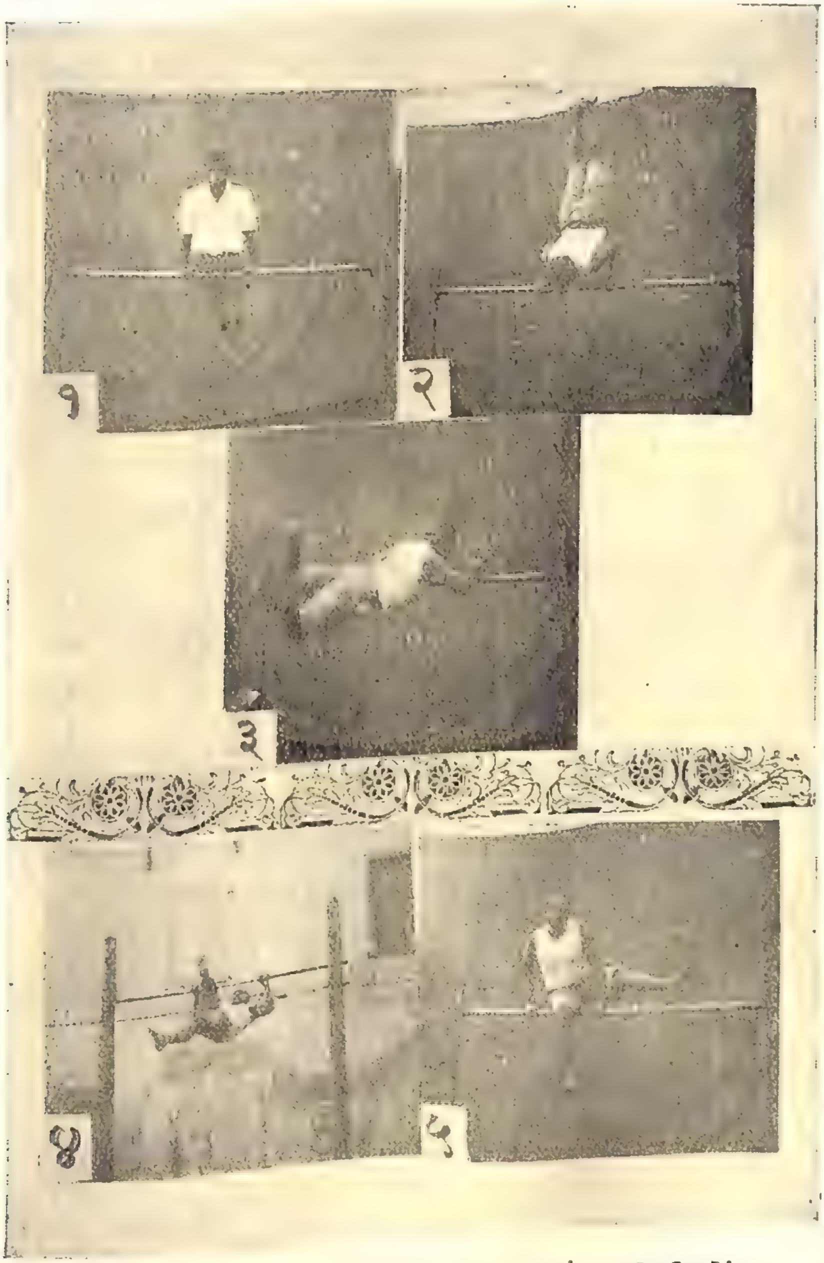
ज्याप्रमाणें चित्र अंक २ च्या स्थितीनंतर शरीर उजव्या बाजूनें वळवून नंतर दोन्ही हातांनीं बार धरतात, त्याप्रमाणेंच डाव्या बाजूनें सर्व शरीर वळवून दोन्ही पाय बारच्या पुढून खालीं येतांच डावीकडे वळून देखील दोन्ही हातांनीं बार धरण्याचा सराव करावा.

एका पायाचा उलट पलटा–(उडी क्रमांक ८५):—चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हातांच्या मध्यें बारवर उजवा पाय टाकून वर गेल्यानंतर त्याच वेगांत डावा पाय चित्र अंक ५ प्रमाणें डावे हाताचे बाजूनें बारवरून काढावा आणि बारवरून काढून तो पुढचे बाजूस येतांच बारवरील दोन्ही हात उचलून व डावीकडेच सर्व शरीर वळवून दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळावें, म्हणजे आरंभीं जिकडे तोंड होतें त्या दिशेच्या उलट दिशेस तोंड होईल.

या उडींत डावा पाय काढून व डाव्याच बाजूस वळून बार धरावयाचा असल्यानें ही उडी फार अवघड वाटते. डावा पाय काढतांच दोन्ही हात सोडून डावीकडे वळतांना कंबर वर उडवून असा एक हिसका द्यावा कीं त्या हिसक्याबरोबर सर्व शरीर डावीकडे वळण्यास सोपें होईल. ज्याप्रमाणें डावा पाय डाव्या बाजूनें बारवरून काढून डाव्या बाजूस वळून बारला धरतात, त्याप्रमाणें उजवा पाय उजव्या बाजूनें बारवरून काढून उजव्या बाजूस वळून देखील बारला धरण्याचा सराव करावा. ही उडी वर उडून करतांना पहाणारास फार गमतीची वाटते आणि सरावानें करणारा देखील सहज करूं शकतो.

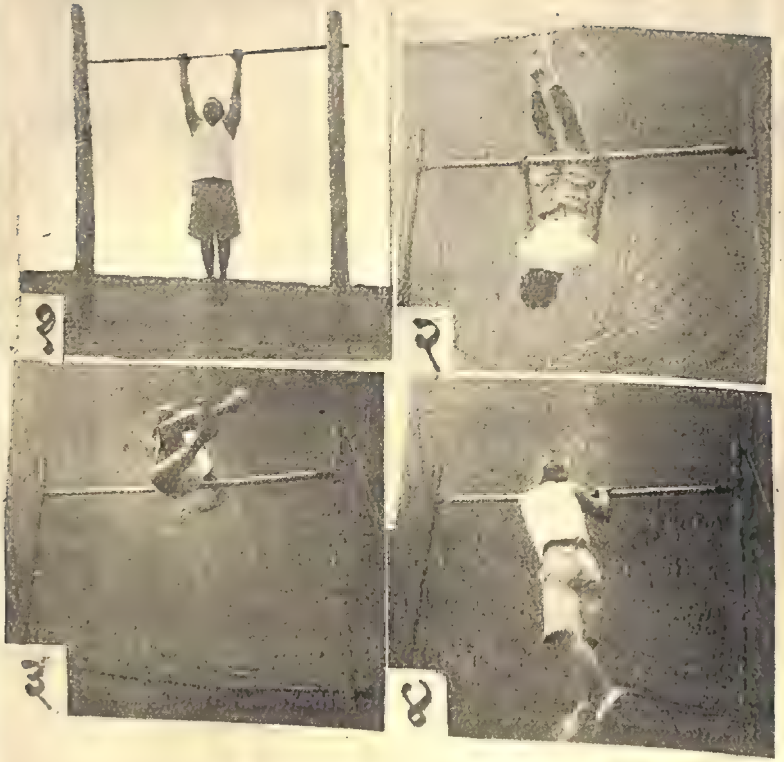
उडी
क्रमांक
८४

उडी
क्रमांक
८५



चित्र संख्या ३४६–३५०

उडी
क्रमांक
८६



चित्र संख्या ३५१–३५४

मधून अंग काढण्याचा पलटा–(उडी क्रमांक ८६):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर दोन्ही पाय जुळवून झोका घ्यावा. झोका पुढच्या बाजूस येतेवेळीं कंबर वांकवून दोन्ही पाय जुळवावे व ते पुढच्या बाजूनें वर नेऊन दोन्ही हातांच्या मधून मागचे बाजूस न्यावे आणि चित्र अंक २ प्रमाणें बारच्या मागच्या बाजूनें सरळ करून वर आणावे. पाय वर आणल्याबरोबर तेथें न थांबतां लगेच दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून दोन्ही पाय बारचे पुढचे बाजूस एकदम झोकावे आणि कंबरेपर्यंतचा खालील भाग बारचे पुढचे बाजूस येतांक्षणीं तो बारला न लागूं देतां चित्र अंक ३ प्रमाणें शरीर उजवीकडे वळवून व दोन्ही हात बारवरून काढून चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं बार धरावा. त्याच झोक्यांत दोन्ही पाय जुळवून आणि सरळ करून लोंबकळावें, म्हणजे चित्र अंक १ मधील दिशेच्या विरुद्ध दिशेस तोंड होईल. चित्र अंक ४ प्रमाणें वळून बार दोन्ही हातांनीं धरल्यानंतर दोन्ही हात व दोन्ही पाय सरळ करून त्याच झोक्यांत या उडीला जोडून दुसरी उडी करतां येते.

ज्याप्रमाणें चित्र अंक २ च्या आकृतीनंतर उजवीकडे वळून बार धरण्यास सांगितलें आहे, त्याप्रमाणें डावीकडे वळून बार धरण्याचा सराव करावा. या उडींत झोका घेण्यापासून तों वळून बार धरण्यापर्यंत ज्या क्रिया सांगितल्या आहेत त्या कोठेंहि न थांबतां एकदम लागोपाठ करावयाच्या असतात. त्यासाठीं शरीर चपळ असावें लागतें. त्याशिवाय ही उडी करतां येत नाहीं. ज्याच्या शरिरांत चपळता कमी असेल त्यानें या उडीचा सराव केल्यास त्याच्या शरिरांत ती निर्माण होईल. आरंभीं चित्र अंक ३ प्रमाणें वळतांना शरीर बारला टेकलें जातें किंवा घासलें जातें. अशा वेळीं शिकविणारानें चित्र अंक २ च्या आकृतीनंतर दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून कंबरे-खालील शरीर बारचे पुढचे बाजूस झोकतांना करणाराचे खांद्याखालीं हात देऊन शरीर पुरतेपणीं झोकण्यास मदत करावी; म्हणजे शरीर बारला न लागूं देतां वरचेवर वळतां येईल. तसेंच पूर्णपणें वळून दोन्ही हातांनीं बार धरल्यानंतर पायांच्या झोक्यानें हिसका बसून बारवरून हात निसटणार नाहींत याबद्दल काळजी घ्यावी.

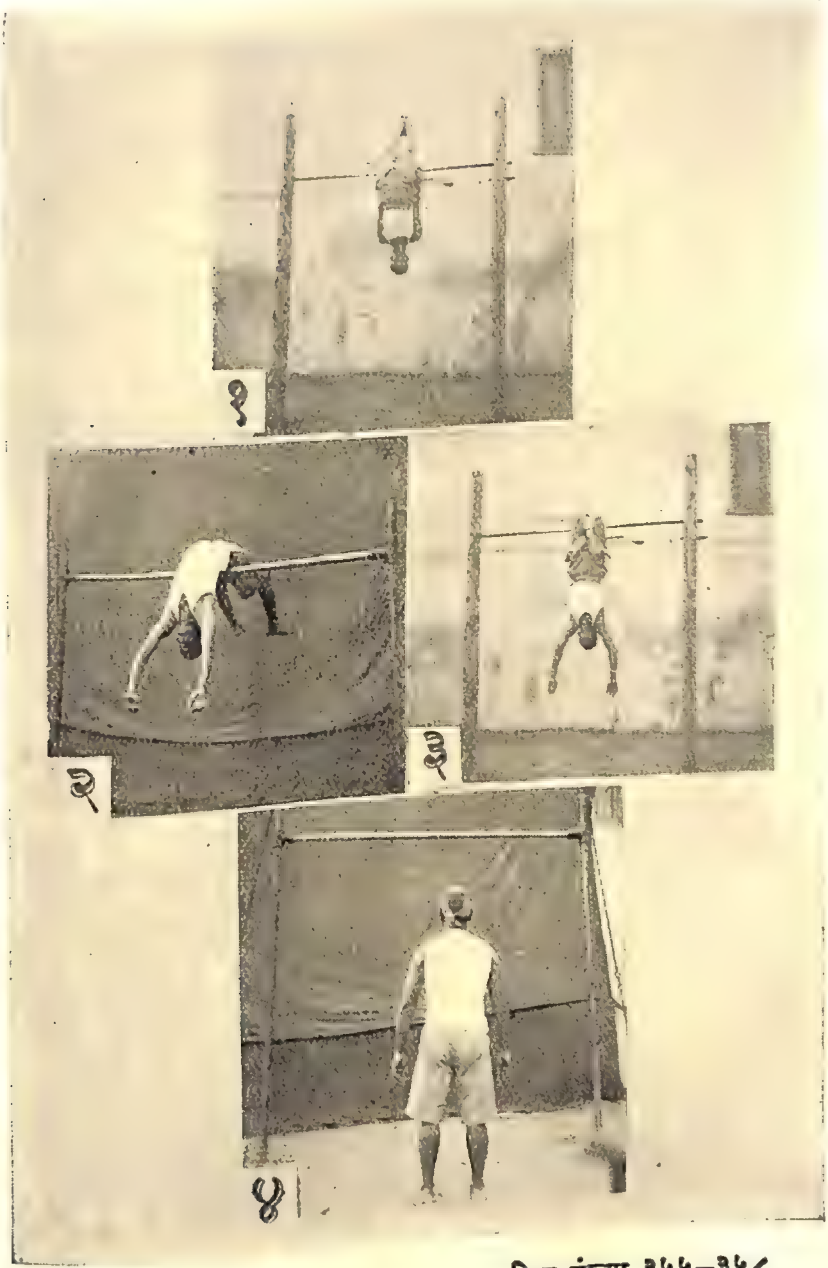
कंबरेच्या हिसक्याची उडी–प्रकार १ ला–(उडी क्रमांक ८७):—चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही गुडघ्यांच्या लवणींत बार दाबून लोंबकळल्यानंतर कंबर किंचित् वांकवावी. नंतर एकदम कंबरेस हिसका देऊन दोन्ही पाय सरळ करून बारवरून काढावे. त्याचबरोबर हातांस हिसका द्यावा, कंबर सरळ करावी आणि डोकें पुढच्या बाजूस वर करून चित्र अंक ४ प्रमाणें बारच्या खालीं जमिनीवर उभें रहावें.

या उडींत डोकें वर करून व दोन्ही पाय हिसक्यानें उडवून खालीं येतांना शिकविणारानें उडी करणाराचे छातीखालीं हात देऊन त्यास खालीं जमिनीवर उभें रहाण्यास मदत करावी.

कंबरेच्या हिसक्याची उडी–प्रकार २ रा–(उडी क्रमांक ८८):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही पाय सरळ करून दोन्ही हातांनीं बार धरून राहिल्यानंतर दोन्ही हात कोपरांतून वांकवावे आणि शरीर बारवर पुढचे बाजूस सरकवीत बारवर कंबर ठेवावी. नंतर दोन्ही हात बारवरून काढून चित्र अंक २ प्रमाणें बारच्या मागचे बाजूस लोंबकळते ठेवावे. याप्रमाणें दोन्ही हात सोडून बारवर थांबल्यानंतर एकदम कंबरेस हिसका देऊन बार चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही गुडघ्यांच्या लवणींत दाबावा आणि त्याचक्षणीं प्रकार १ मध्यें सांगितल्याप्रमाणें दोन्ही पाय बारवरून उडवून चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर येऊन उभें रहावें. चित्र अंक २ प्रमाणें थांबल्यानंतर पुढची सर्व क्रिया एकदम करावयाची असते. ही उडी करतांना प्रारंभीं चित्र अंक २ च्या स्थितीनंतर चित्र अंक ३ च्या स्थितींत येतेवेळीं गुडघ्यांच्या लवणींत बार दाबला न जातां पाय निसटून खालीं पडण्याचा संभव असतो; म्हणून शिकविणारानें त्यावेळीं खांद्यांखालीं हात देऊन गुडघ्यांच्या लवणींत बार दाबण्यास मदत करावी. ही उडी कठीण तर आहेच, पण सरावानें फार सोपी वाटूं लागते आणि पहाणारास फार कठीण वाटते.

उडी
क्रमांक
८७

उडी
क्रमांक
८८



चित्र संख्या ३५५–३५८

उडी क्रमांक ८९

उडी क्रमांक ९०

उडी क्रमांक ९१

उडी क्रमांक ९२

चित्र संख्या ३५९–३६३

पाय वर ठेवून पुढें उडी टाकणें–(उडी क्रमांक ८९):—चित्र अंक १ प्रमाणें बारवर दोन्ही पाय ठेवून व दोन्ही हात सरळ ठेवून तोल साधल्यानंतर सर्व शरिराचा तोल बारचे मागचे बाजूस टाकावा. नंतर सर्व शरीर बारचे पातळींत येतांच बारवरील दोन्ही पाय काढून बारचे पुढचे बाजूस लांब करून झोकावे व लगेंच दोन्ही हात बारवरून उचलून पुढें उडी टाकावी आणि चित्र क्रमांक २ प्रमाणें जमिनीवर येऊन उभें रहावें.

बारवर पाय ठेवून पलटा–(उडी क्रमांक ९०):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही पाय बारवर ठेवून व दोन्ही हात सरळ करून तोल संभाळल्यानंतर सर्व शरिराचा झोक बारचे मागचे बाजूस टाकावा. नंतर सर्व शरीर बारचे पातळींत येतांबरोबर दोन्ही पाय बारवरून काढून पुढचे बाजूस झोकावे आणि त्याच अवसानांत दोन्ही हात बारवरून उचलून व शरीर चित्र अंक ३ प्रमाणें डावीकडे वळवून दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळावें.

बारवरून पाय ओढणें–ड्रॅग औट–(उडी क्रमांक ९१):—चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही गुडघ्यांच्या लवणींत बार दाबून व दोन्ही हात सरळ ठेवून लोंबकळल्यानंतर दोन्ही हात हलवून झोका घ्यावा. नंतर झोका मागचे बाजूस येतांच बारवरील दोन्ही पाय लांब करून व कंबर वांकवून पाय मागचे बाजूस ओढावे आणि पाय ओढतांच डोकें वर करून व कंबर व पाय सरळ करून चित्र अंक ५ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

पाय मागें ओढतांना डोकें वर करून कंबर सरळ करणें आरंभीं अवघड जातें आणि उडी करणारा कंबरेवर पडून इजा होण्याचाहि संभव असतो; म्हणून त्यावेळीं शिकविणारानें कंबरेखालीं हात देऊन करणारास सरळ उभें रहाण्यास मदत करावी. त्याचप्रमाणें दोन्ही पाय मागें पुरतेपणीं ओढले न जातां ते बारला आडखळून करणारा खालीं पडण्याचा संभव असतो; म्हणून शिकविणारानें कंबरेखालीं एक हात देतेवेळीं दुसऱ्या हातानें करणारास मागें ओढून पाय मागें ओढण्यास मदत करावी.

ही उडी फार अवघड आहे, पण सरावानें एक वेळ साधली म्हणजे सहज करतां येते. पहाणारास देखील ही उडी अवघड व गमतीची वाटते.

बारवरून पाय ओढणें व बारला धरणें–ड्रॅग औट एन्ड कॅच–(उडी क्रमांक ९२):—चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही गुडघ्यांच्या लवणींत बार दाबून लोंबकळल्यानंतर हात हलवून झोका घ्यावा. नंतर झोका मागें येतांच दोन्ही पाय सरळ करून मागें ओढावे आणि डोकें वर करून कंबर सरळ करावी. पाय मागें येतांच शरिराचा झोक पुढें टाकून पाय जमिनीवर न टेकतां वरचेवर दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळावें. या उडींत शरिराचा झोक पुढें टाकून बार धरतेवेळीं कधीं कधीं बार न धरला जाऊन उडी करणारा तोंडघशीं पडण्याचा संभव असतो; म्हणून शिकविणारानें इकडे लक्ष ठेवावें आणि वरील उडींत सांगितलेल्या इतर सूचनाहि अमलांत आणाव्या.

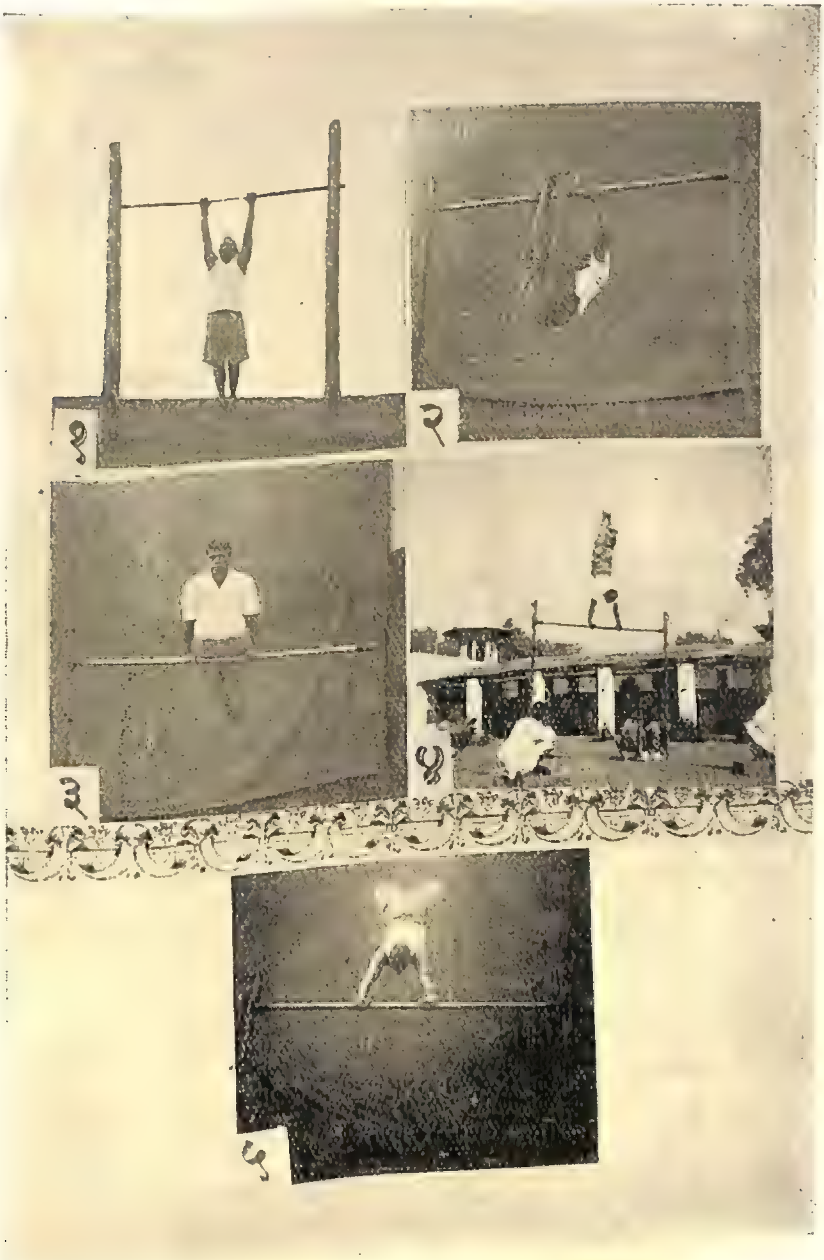
लांब हातांची मागची फिरकी :—(उडी क्रमांक ९३):—चित्र अंक १ प्रमाणें बार दोन्ही हातांनीं धरून लोंबकळल्यानंतर दोन्ही पाय हलवून झोका घ्यावा. झोका पुढें आला म्हणजे पाय चित्र अंक २ प्रमाणें पुढच्या बाजूनें बारपर्यंत वर न्यावे आणि हिसक्यानें दोन्ही पाय मारून बारचे मागचे बाजूनें चित्र अंक ३ प्रमाणें बारवर जावें. नंतर दोन्ही हात तसेच ताठ ठेवून मागच्या बाजूनें पाय उडवून वर न्यावे आणि चित्र अंक ४ प्रमाणें ते सरळ व ताठ ठेवावे. पाय जुळवून व शरीर सरळ करून थांबावें. यानंतर दोन्ही हात तसेच लांब ठेवून व सगळें शरीरहि तसेंच सरळ ठेवून तें बारचे मागचे बाजूनें खालीं न्यावें आणि त्याच झोक्याचे वेगांत बारच्या पुढच्या बाजूनें पुरती फिरकी करून पुनः चित्र अंक ४ प्रमाणें तें बारवर न्यावें. याप्रमाणें लागोपाठ चार पांच फिरक्या कराव्या.

ही फिरकी फार अवघड आहे. कारण सर्व शरिराचा भार केवळ हातांवर घेऊन व लांब हात ठेवून ही फिरकी करावयाची असल्यानें या उडींत हात निसटून खालीं जमिनीवर पडण्याचा फार संभव असतो. ही उडी हातांच्या पकडीवर चांगला ताबा असल्याशिवाय साधत नाहीं. आरंभीं हातांचीं बोटें बारच्या पुढच्या बाजूस व अंगठे मागचे बाजूस ठेवून पकड धरावी. चांगला सराव झाल्यानंतर सर्व बोटें व अंगठे बारच्या पुढच्या बाजूस ठेवून केवळ तळहात बारवर ठेवून व अशाप्रकारें पकड धरून ही फिरकी करतां येते. अशा तऱ्हेच्या पकडीमुळें ही फिरकी करतांना दोन्ही पाय बारच्या पुढच्या बाजूनें वर नेतांना, दोन्ही हात फिरवावे लागतात त्यावेळीं, ते हात फिरविण्यास सोपें जातें. मात्र ही पकड चांगली ताब्यांत आल्याशिवाय करूं नये. नाहींतर याच पकडीमुळें हात लवकर निसटण्याचा संभव असतो. ही फिरकी जरी अवघड असली तरी सरावानें एकदां तयार झाल्यावर मग फारच सोपी वाटूं लागते आणि पहाणारास फार अवघड व गमतीची वाटते. या उडींत दोन्ही पाय पुढून वर जातांना दोन्ही हात सरळ न रहातां कोपरांतून वांकतात. त्यावेळीं शिकविणारानें खांद्यांखालीं हात देऊन दोन्ही हात सरळ रहाण्यास व दोन्ही पाय वर जाण्यास मदत करावी. तसेंच चित्र अंक ४ च्या आकृतीनंतर दोन्ही पाय खालीं आणून पुढें जातांना हात निसटण्याचा फार संभव असल्यानें शिकविणारानें एका हातानें करणाराचें मनगट धरून ठेवावें व पकड फिरवितांना मदत करावी. बऱ्याच उड्या तयार झाल्याशिवाय ही फिरकी करूं नये.

मांडी घालून लांब हाताची मागची फिरकी–(उडी क्रमांक ९४):—चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही पाय सरळ करून बारवर राहिल्यानंतर वरच्यावर चित्र अंक ५ प्रमाणें (पद्मासना-प्रमाणें) मांडी घालावी आणि दोन्ही हात तसेच सरळ ठेवून वर सांगितलेल्या फिरकीप्रमाणें सर्व शरीर प्रथम मागचे बाजूनें खालीं न्यावें व नंतर पुढून वर नेऊन फिरकी करावी. कोणी कोणी ही फिरकी करीत असतां एकदम मांडी घालतात. लांब पाय ठेवून फिरकी करण्यापेक्षां ही मांडी घालून फिरकी करणें अधिक अवघड आहे. कारण पाय लांब ठेवण्यानें पायांच्या झोक्यामुळें शरीर झोकून वर नेण्यास जशी मदत होते, तशी मदत मांडी घातल्यानें मिळत नाहीं. या

उडी क्रमांक ९३

उडी क्रमांक ९४

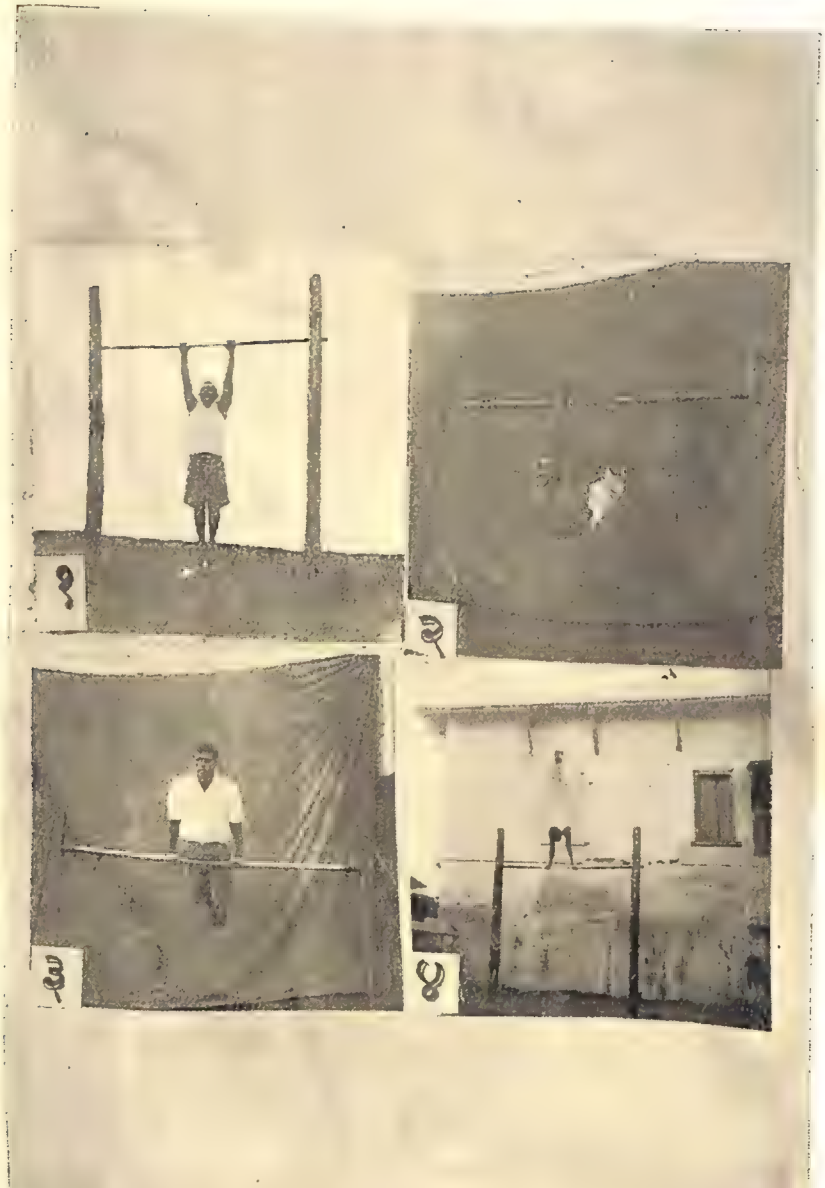


चित्र संख्या ३६४–३६८

फिरकींत देखील दोन्ही प्रकारच्या पकडी धरून फिरकी करतां येते. चित्र अंक ५ मध्यें अंगठे व बोटें पुढच्या बाजूस ठेऊन बार धरलेली पकड दिसत आहे. या दोन्ही प्रकारच्या फिरकी हातांची पकड फिरवून दोन्ही पाय वर नेतांना डोकें उंच करावें, म्हणजे तोल सावरण्यास मदत होते. ही फिरकी देखील सरावानें लागोपाठ अनेक वेळां करतां येते. पण चार पांच वेळांपेक्षां अधिक केल्यानें खालीं उतरल्यानंतर भोंड येण्याचा संभव असतो.

उडी
क्रमांक
९५

उडी
क्रमांक
९६



चित्र संख्या ३६९–३७२

लांब हाताची पुढची फिरकी–(उडी क्रमांक ९५):—चित्र अंक १ प्रमाणें बार दोन्ही हातांनीं धरून लोंबकळल्यानंतर दोन्ही पाय हलवून झोका घ्यावा व झोका पुढें येतेवेळीं दोन्ही पाय चित्र अंक २ प्रमाणें पुढचे बाजूनें बारपर्यंत न्यावे. नंतर पायांस हिसका देऊन बारचे मागचे बाजूनें वर जाऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें थांबावें. नंतर दोन्ही हातांची पकड बदलून हातांचीं बोटें बारचे मागचे बाजूस व अंगठे पुढचे बाजूस याप्रमाणें चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें पकड धरावी. यानंतर पाय बारचे मागचे बाजूनें वर झटक्यानें एकदम झोकावे व चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हात व दोन्ही पाय सरळ करून व पाय जुळवून पूर्ण उत्तोल करावा. आरंभीं पूर्ण उत्तोल एकदम होत नाहीं; म्हणून पाय वर नेतांना हातांचीं कोपरें पोटाखालीं लावून पाय वर न्यावे आणि अर्धोत्तोल करून ही फिरकी करावी. सराव झाल्यानंतर एकदम दोन्ही पाय वर फेंकून पूर्ण उत्तोल करावा. यानंतर दोन्ही पाय जुळलेले व सरळ ठेवून व दोन्ही हातहि सरळ ठेवून सर्व शरीर बारचे पुढचे बाजूस खालीं न्यावें व त्याच वेगांत ते खालून मागचे बाजूनें वर आणीत पुरती फिरकी करून चित्र अंक ४ प्रमाणें रहावें. याप्रमाणें ही फिरकी देखील सरावानें लागोपाठ अनेक वेळां करतां येते.

आरंभीं जसें हातांचीं कोपरें लावून व अर्धोत्तोल करून फिरकी करण्यास सांगितलें आहे त्याचप्रमाणें पाय पुढून खालीं टाकल्यानंतर मागचे बाजूनें वर नेतांना हातांचीं कोपरें पोटाखालीं लावून अर्धोत्तोल करावा. सराव झाल्यावर एकदम पूर्ण उत्तोल करतां येतो. या उडींत देखील पाय पुढून खालीं टाकल्यानंतर मागें नेतांना हात सुटून खालीं पोटावर पडण्याचा संभव असतो; म्हणून शिकविणारानें मनगट धरून ठेवावें. तसेंच मागचे बाजूनें पाय वर नेतांना पोटाखालीं हात देऊन वर जाण्यास मदत करावी.

मांडी घालून लांब हाताची पुढची फिरकी–(उडी क्रमांक ९६):—चित्र अंक ४ प्रमाणें पूर्ण उत्तोल केल्यानंतर पद्मासनाप्रमाणें मांडी घालून व सर्व शरीर बारचे पुढचे बाजूस टाकून तें त्याच वेगांत मागचे बाजूनें वर नेत फिरकी पूर्ण करून बारवर थांबावें. या उडींत देखील फिरकी करतां करतां एकदम मांडी घालतां येते. बाकी सर्व सूचना वरील फिरकीप्रमाणें अमलांत आणाव्या.

एका हाताचा ताजवा:—(उडी क्रमांक ९७):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांच्या मधून शरीर काढून दोन्ही पाय बारच्या मागच्या बाजूनें वर नेऊन जुळवून ठेवावे. हात व शरीर सरळ ठेवावें. यानंतर पाय व शरीर तसेंच सरळ ठेवून उजवे बाजूस बारच्या मागच्या बाजूनें उजवे हातावर चित्र अंक २ प्रमाणें खालीं आणावें. नंतर डावा हात बारवरून काढून चित्र अंक ३ प्रमाणें केवळ उजव्या हातावर ताजवा करून थांबावें. चित्र अंक ३ मध्यें दोन्ही पाय जुळलेले नसले तरी जुळवून ठेवावे. तसेंच पाय थोडे खालीं आहेत तसे न ठेवतां पाय वर करून सर्व शरीर एका रेषेंत राहील असा प्रयत्न करावा.

डावा हात बारवरून उचलून केवळ उजव्या हातावर तोल संभाळतेवेळीं सर्व शरीर डावीकडे वळून खालीं कलंडण्याचा व खांद्यांस इजा होण्याचा संभव असतो. अशा वेळीं शिकविणारानें उडी करणाराचे छातीवर हातानें दाब देऊन तोल संभाळण्यास मदत करावी. सराव झाला म्हणजे ही उडी मदतीशिवाय करतां येते. या उडींत मानेच्या, खांद्यांच्या व कंबरेच्या स्नायूंस फार पीळ बसतो व सर्व शरीर ताठ करून ठेवावें लागतें.

चित्र अंक १ मध्यें दाखविलेल्या स्थितीनंतर ज्याप्रमाणें उजवीकडे सर्व शरीर वळवून हा ताजवा करतात, त्याप्रमाणें डावीकडे सर्व शरीर वळवून व केवळ डाव्या हातावर शरिराचा तोल संभाळून हा ताजवा करण्याचा सराव करावा.

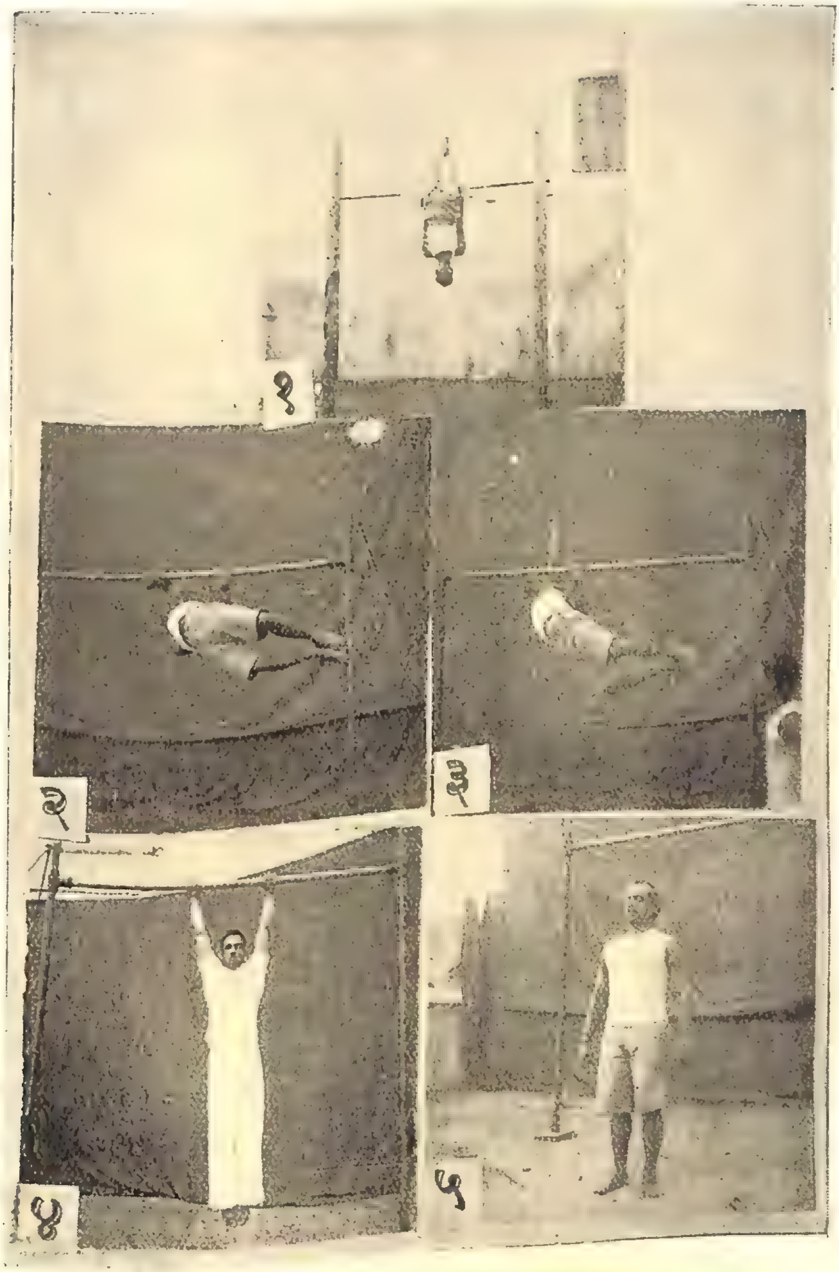
गिरकीची उडी–(उडी क्रमांक ९८):—चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्हीं हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर दोन्ही पाय हलवून मोठा झोका घ्यावा. नंतर झोंका मागून पुढें येतेवेळीं कंबर वांकवून पाय पुढचे बाजूनें डोक्याकडे वळवावे आणि झोका पुढच्या टोंकापर्यंत येतांच बारवरील दोन्ही हात काढून व डोकें वर करून चित्र अंक ५ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

ही उडी फार अवघड असून ही करण्यास धाडसाची फार जरूर असते. या उडींत प्रारंभीं गुडघ्यांतून पाय वांकवून जरी खालीं उडी घेतली तरी हरकत नाहीं. पण नंतर कंबर वांकवून पाय डोक्याकडे आणतांना गुडघ्यांतून न वांकवितां सरळ ठेवून ही उडी करण्याचा सराव करावा. एकदां सराव झाला म्हणजे ही उडी सहज करतां येते आणि पहाणारास फारच अवघड व गमतीची वाटते.

प्रारंभीं बारवरून हात काढतांना ते अगदीं वेळेवर न सुटल्यानें शरीर खालीं जमिनीवर वेडेंवांकडें पडण्याचा फार संभव असतो किंवा एखादेवेळीं हात न सुटून पाय बारला लागून पडण्याचा संभव असतो; म्हणून शिकविणारानें करणाराचा हात धरून ठेवावा व तो पडणार नाहीं इकडे लक्ष ठेवावें.

उडी क्रमांक १७

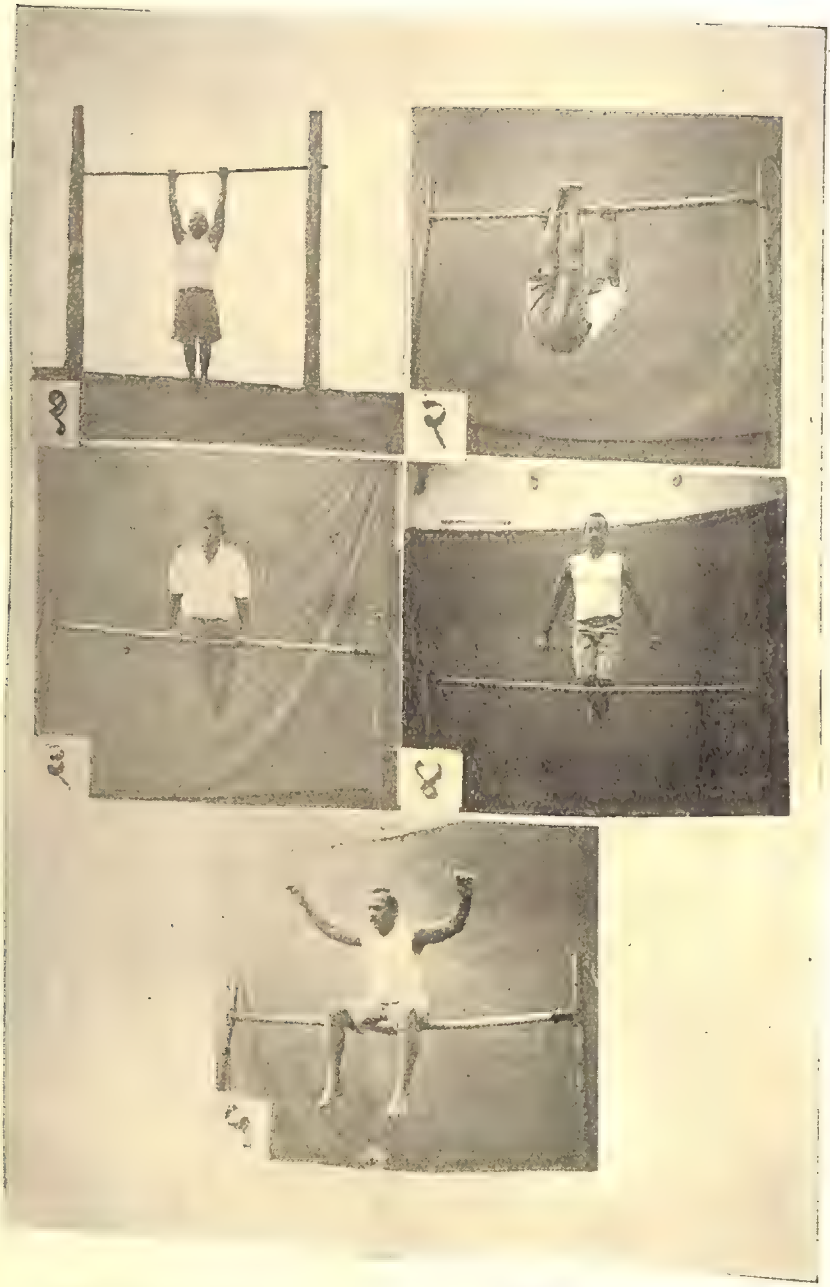
उडी क्रमांक १८



चित्र संख्या ३७३–३७७

उडी
क्रमांक
९९

उडी
क्रमांक
१००



चित्र संख्या ३७८-३८२

गुडघ्याची उडी–(उडी क्रमांक ९९):—चित्र अंक १ प्रमाणें बारला लोंबकळल्या-नंतर झोका घेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय बारचे पुढचे बाजूस वर नेल्यावर झटक्यानें पाय मारून चित्र अंक ३ प्रमाणें बारवर जावें. नंतर बारचे मागचे बाजूनें दोन्ही पाय वर करून व दोन्ही गुडघे वांकवून हातांचे बळावर ते चित्र अंक ४ प्रमाणें बारवर ठेवावे आणि दोन्ही हात बारवरून उचलून व शरीर सरळ करून केवळ गुडघ्यांवर तोल संभाळून थांबावें. यानंतर कंबर किंचित् पुढें वांकवून एकदम वर उडावें आणि वर उडतांच दोन्ही गुड-घ्यांखालील पायांचा भाग बारवरून पुढचे बाजूस काढून चित्र अंक ५ प्रमाणें बारवर हात लावल्याशिवाय बसावें.

ही उडी अत्यंत अवघड आहे. गुडघे बारवर ठेवून तोल संभाळतां येत नाहीं आणि अशाप्रकारें तोल संभाळल्याशिवाय वर उडून दोन्ही पाय बारच्या पुढें काढतां येत नाहींत. तसेंच ते बारवरून पुढें काढतांना त्यांचीं पावलें बारला लागून खालीं पडण्याचा फार संभव असतो. याशिवाय पाय बारवरून पुढचे बाजूस आणल्यानंतर बारवर मांड्या ठेवून बसतांना पुढें झोंक जाऊन खालीं येण्याचाहि संभव असतो; म्हणून शिकविणारानें, बारवर गुडघे ठेवून व वर उडून पाय पुढें काढतेवेळीं, छातीखालीं हात द्यावा व बारवर बसून तोल संभाळण्यास मदत करावी. प्रारंभीं ही उडी करणारानें पाय पुढें काढून बारवर बसतेवेळीं तोल साव-रण्याकरितां दोन्ही हातांनीं दोन्ही बाजूंस बार धरावा. नंतर सरावानें हातांनीं बार न धरतां बारवर बसण्याचा प्रयत्न करावा. ही उडी करण्यास धाडस करावें लागतें. त्याशिवाय ही उडी बिनचूक होत नाहीं.

गुडघ्यांत बार घेऊन मागें उडी मारणें–(उडी क्रमांक १००):—चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही पाय बारच्या पुढच्या बाजूस लोंबकळते ठेवून व दोन्ही हात बारवरून उचलून बसल्यानंतर कंबर किंचित् वांकवून व बारचे मागचे बाजूनें थोडी खालीं करून बार दोन्ही गुडघ्यांच्या लवणींत घ्यावा आणि लगेंच उसळी घेऊन दोन्ही पाय पुढच्या बाजूनें डोक्याकडे झोकावे. त्याबरोबरच डोकें मागें टाकून आणि कंबरेस हिसका देऊन सर्व शरीर बारचे मागचे बाजूस उडवून जमिनीवर येऊन उभें रहावें. ही उडी देखील धाडसाशिवाय करतां येत नाहीं.

या उडींत प्रारंभीं सर्व शरीर उडवून मागें झोकतांना भीतीमुळें उडी करणारा बारला धरतो व खालीं लोंबकळून पडण्याचा संभव असतो. तसेंच सर्व शरीर बारचे मागें झोकून जमिनीवर उभें रहातेवेळीं उडी करणाराचा पुढें तोल जाऊन तो तोंडघशीं पडण्याचाहि संभव असतो; म्हणून उडी करणारा उडी घेऊन जमिनीवर उभा राहील त्यावेळीं शिकविणारानें त्याचा हात धरून अगर छातीखालीं हात देऊन त्यास उभें रहाण्यास मदत करावी. त्याचप्रमाणें बारवरून उडतांना कंबरेस वर धक्का देऊन शरीर उडविण्यास मदत करावी.

टांचेचा झटका–(उडी क्रमांक १०१):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं बार धरून लोंबकळल्यानंतर दोन्ही पाय हलवून झोका घ्यावा. झोका मागून पुढें येतेवेळीं कंबर वांकवून व पाय जुळवून बारच्या पुढच्या बाजूनें वर न्यावे आणि हातांच्या मधून बारचे मागचे बाजूस नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें पायांच्या टांचा बारचे मागचे बाजूस लावाव्या. नंतर लगेच कंबरेस व टांचांस हिसका देऊन डोकें खालच्या बाजूनें वर न्यावें आणि दोन्ही हातांची पकड थोडी सैल करून फिरवावी. कंबरेच्या हिसक्याबरोबर दोन्ही पाय मागचे बाजूनें खालीं आणून चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही हातांवर तोल संभाळून रहावें. बारला टांचा लागतांच या सर्व क्रिया एकदम करावयाच्या असतात.

ही उडी पहाणारास गमतीची वाटते. करण्यास थोडी अवघड असली तरी सरावानें एकदां साधल्यानंतर करतांना देखील मौज वाटते. या उडींत कंबरेस व टांचांस हिसका देऊन चित्र अंक ३ च्या स्थितींत एकदम येतेवेळीं तोल न राहून करणारा खालीं येतो व त्यामुळें खांद्यांस झटका बसण्याचा संभव असतो; म्हणून आरंभीं चित्र अंक ३ च्या स्थितींत येतेवेळीं शिकविणारानें छातीखालीं हात देऊन त्यास खालीं पडूं न देतां तोल संभाळून वर रहाण्यास मदत करावी.

अर्धोत्तोल करून वर जाणें–प्रेस:—(उडी क्रमांक १०२):—चित्र अंक ४ प्रमाणें बारवर जाऊन अर्धोत्तोल करावा. नंतर हातांच्या पकडीवर भार देऊन व सर्व शरिराचा तोल संभाळीत चित्र अंक ५ प्रमाणें बारवर जाऊन पूर्ण उत्तोल करावा. आरंभीं ही उडी करतांना, सोय असल्यास, बार थोडा खालीं म्हणजे निंच करावा व वर जातांना शिकविणारानें मागचे बाजूनें छातीखालीं हात देऊन वर जाण्यास मदत करावी.

ही उडी करतांना हातांच्या स्नायूंवर बराच ताण पडून ते पुष्ट होतात. बारची उंची बरीच असल्यानें करणारास साधारणतः खालीं पडण्याची भीति वाटते आणि अधिक उंचीमुळें तोल संभाळणें देखील अवघड जातें.

पूर्णोत्तोलाचा कट–(उडी क्रमांक १०३):—चित्र अंक ५ प्रमाणें बारवर पूर्णोत्तोल केल्यानंतर कंबर वांकवीत पाय जुळविलेले मागच्या बाजूनें खालीं आणून दोन्ही हातांच्या मधून बारच्या पुढच्या बाजूस आणावे. यावेळीं हात सरळ ठेवावे. पाय बारच्या पुढें येतांच खांदे थोडे पुढें करून व बारवरून हात सोडून खालीं जमिनीवर येऊन उभें रहावें.

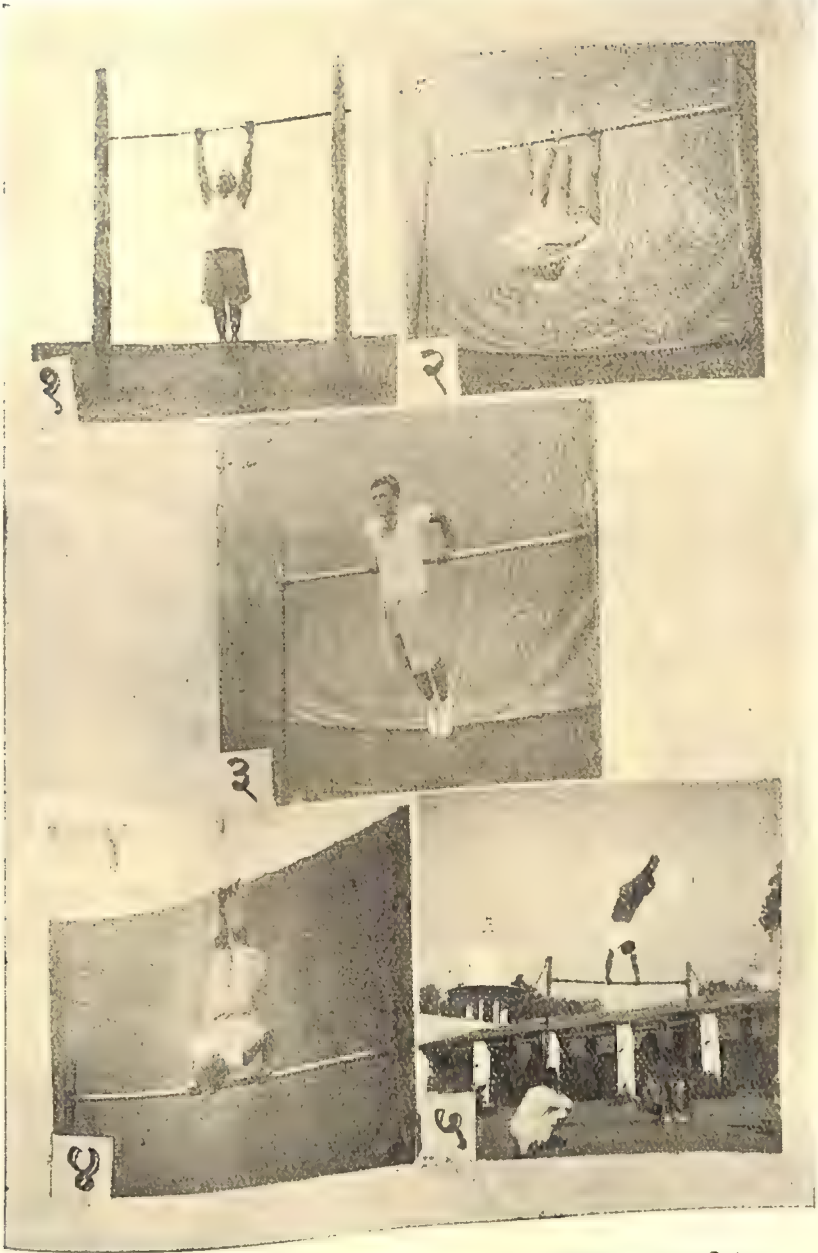
ज्याप्रमाणें कंबर वांकवीत पाय खालीं आणून व ते हातांच्या मधून काढून कट करतात, त्याप्रमाणें पाय हातांच्या मधून न काढतां हातांच्या दोन्ही बाजूंनीं काढून देखील हा कट करण्याचा सराव करावा.

हे दोन्ही प्रकारचे कट देखील शक्य असल्यास बार थोडा खालीं लावून (निंच करून) करावें. सराव झाल्यावर उंच बारवरून हे कट सहज करतां येतात.

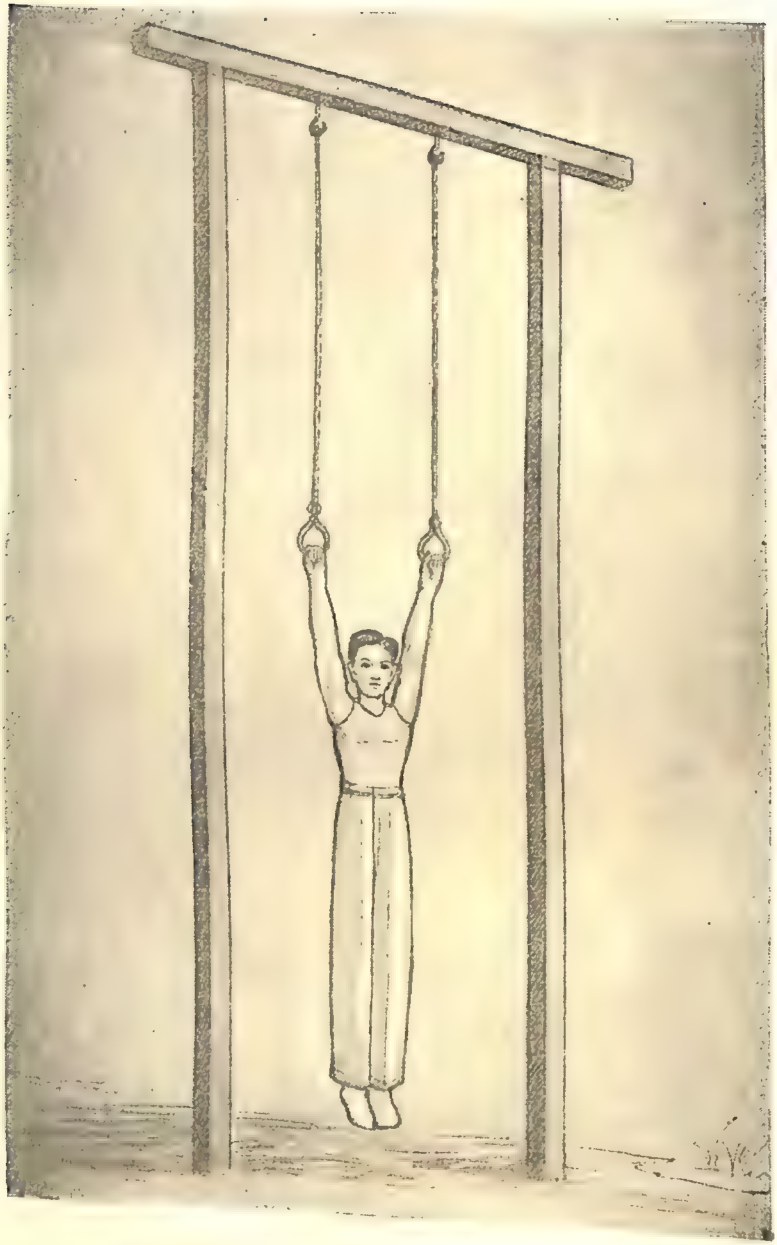
उडी क्रमांक १०१

उडी क्रमांक १०२

उडी क्रमांक १०३



चित्र संख्या ३८३–३८७



चित्र संख्या ३८८

श्री.

(३) रिंगस्

☆

उपोद्घात

रिंगस् वरील (कड्यांवरील) कसरत अलीकडे जास्त लोकप्रिय होत आहे. मल्लखांबाचा जसा लटकता मल्लखांब म्हणून एक जास्त अवघड प्रकार आहे, त्याचप्रमाणें पॅरललबार्सचा (जोडदंडाचा) रिंगस्वरील कसरत हा एक जास्त अवघड प्रकार आहे. जोडदंड हे जमिनींत पुरलेले असल्यामुळें त्यांवरील निरनिराळ्या प्रकारच्या उड्या करणें सोपें जातें, पण रिंगस् (कड्या) दोरीस टांगलेल्या असल्यामुळें त्या हलत असतात व त्यामुळें त्यांवरील उड्या करणें जास्त अवघड असतें. जोडदंडावरील कामें नीट सफाईनें करतां येऊं लागलीं म्हणजे मग कड्यांवरील कामें शिकावीं. कड्यांवरील कामें करतांना हातांवर लोंबकळून रहावें लागत असल्यानें हातांचे व कंबरेवरील भागांतील स्नायूंस उत्तम प्रकारची मेहनत होते व त्यामुळें ते पुष्ट होऊन घाटदार होतात. सर्कसमधील रिंगवर कामें करणारांचीं अथवा निरनिराळ्या व्यायामशाळांतील रिंगवरील कामें करणारांचीं शरिरें ज्यांनीं पाहिलीं असतील त्यांस आमच्या म्हणण्याची सत्यता सहज पटेल.

ले. रा. **पांडुरंग विश्वनाथ वझे,** व्यायाम शिक्षक, महाराष्ट्र व्यायामशाळा, पुणें.

जोडदंडावरील कामें करणारांप्रमाणेंच हीं रिंगवरील कामें करणारांच्या देखील मांड्या तयार (घट्ट भरलेल्या) नसतील तितक्या चांगल्या. बैठकींसारख्या मेहनती करून ज्यांचे पट तयार होतात त्यांस वरील रिंग, जोडदंड वगैरे साधनांवरील उड्या करणें नीट साधत नाहीं; म्हणून अशा प्रकारचीं कामें करणारांची पायांची तयारी अगदीं कमी असलेली दिसून येते.

हीं रिंगवरील कामें शिकतांना विद्यार्थ्यांनीं तीं नीट पद्धतशीर (good style) करण्याचा अभ्यास करावा, म्हणजे जास्त अवघड कामें शिकणें सोपें जातें व कामहि सफाईदार दिसतें. तसेंच योग्य पद्धतीनें हीं कामें केलीं म्हणजे शरीर चांगल्यारीतीनें तयारहि होतें. दहा तें चौदा वर्षांपर्यंतच्या विद्यार्थ्यांनीं दोरीवर चढण्याचीं निरनिराळीं कामें करावीं व त्या वयानंतर कड्यांवरील कामें शिकावीं. दोरीवरील कामें आल्यानें रिंगवरील कामें शिकणें सोपें जातें. रिंगवरील

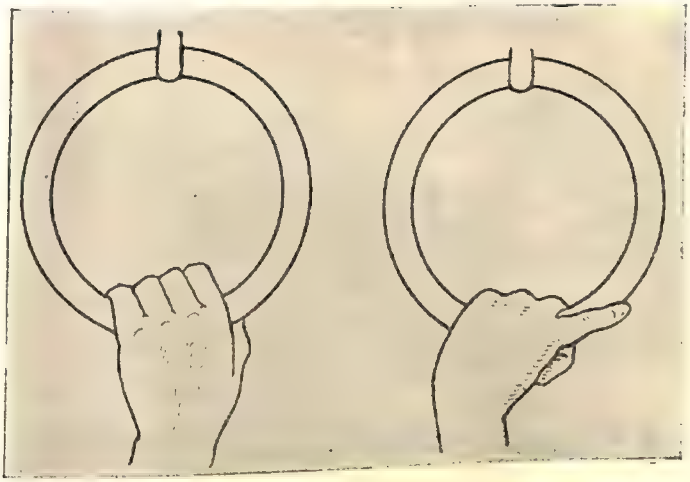
कामांमुळें हातांवर शरीर तोलून धरण्याची उत्तम संवय होतें. या कामांमुळें शक्ति वाढून शरीर चपळ होतें. मन व शरीर यांचें उत्तम सहकार्य होऊं लागतें. कड्यांवरील सावकाश करण्याचीं जीं कामें आहेत त्यासाठीं शरिरांत चांगलीच शक्ति असावी लागते. तसेंच कड्यांवरील जीं कामें जलदीनें करावयाचीं असतात त्यांसाठीं कामें करणारा हिमती असावा लागतो. हीं निरनिराळीं कामें शिकतांना शिकविणारानें जवळ उभें राहून मदत करावी म्हणजे पडून इजा होणार नाहीं. हा मेहनतीचा प्रकार प्रत्येक व्यायामशाळेंत दाखल करण्यासारखा आहे.

रोमन रिंगस्

रोमन रिंगस् गोल आकाराच्या असून लोखंडी सळयाच्या केलेल्या असतात. लोखंडी सळीचा घेर २-२॥ इंच असावा. कडीच्यामधील वर्तुळाचा व्यास ७॥ इंचांचा असावा. लोखंडी सळी हातांस लागूं नये म्हणून कड्यांवर चामडें शिवतात. या कड्या जमिनीपासून निदान ७ फूट उंचीवर रहातील अशा लावाव्या व कड्यांवर लांब हात ठेवून उलट तोल (बॅलन्स) केला तरी वरील छतांस अगर वरील रिंग अडकविलेल्या आडव्या दांड्यास पाय लागू नयेत म्हणून कड्यांचें, वरील छतापासूनचें किंवा दांड्यापासूनचें अंतरहि निदान ८ फूट तरी ठेवावें. त्यासाठीं आठ आठ फूट लांबीच्या सुती मजबूत दोऱ्यांस कड्या घट्ट बांधाव्या, म्हणजे त्यांवरील कामें करतांना पाय खालीं अगर वर लागणार नाहींत.

रिंगस्च्या मेहनतीनें कमरेच्या वरील शरीर फार उत्तम तयार होतें; शिवाय या साधनास खर्चहि फारच थोडा लागतो. जमिनीपासून वर १५ फुटांवर छतास नाहींतर आडव्या वहालास दोऱ्या बांधून रिंगस् लटकविणें जरूर असतें. त्यामुळें त्या साधारण उंचीच्या खोलींत लावतां येत नाहींत ही एक अडचण आहे खरी. पण तशी उंचीची जागा मिळाली असतां फक्त दोन दोऱ्या व दोन कड्या याशिवाय यासाठीं दुसरें कोणतेंहि साधन लागत नाहीं व हें साधन एकदां घेतलें म्हणजे तें

चित्र संख्या ३८९



चित्र संख्या ३९०

चित्र संख्या ३९१

बरींच वर्षें टिकण्यासारखें असतें. सोबतच्या चित्रांवरून या रिंगस्‌ची कल्पना येईल.

रिंगवरील कामें करतांना, हातांनीं त्या पकडण्याच्या ज्या दोन तऱ्हा आहेत, त्यांची कल्पना येण्यासाठीं चित्रें अंक ३९०–३९१ दिलेलीं आहेत. तीं पहावीं.

रिंग धरून खालीं लोंबकळत कामें (उड्या) करतांना कड्या (रिंगस्) नेहमींच्या तऱ्हेनें (ordinary grasp) चित्र अंक ३९० प्रमाणें धराव्या पण या कड्यांच्यावर शरीर नेऊन जीं कामें करावयाचीं असतात तीं करण्यासाठीं मात्र चित्र अंक ३९१ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें कड्या धराव्या.

उडी क्रमांक १

उडी क्रमांक २

उडी क्रमांक ३

चित्र संख्या ३९२-३९६

झुल्याची पकड-(उडी क्रमांक १):—लटकत्या दोऱ्या व कड्या मिळून या सर्वांस झुला असें म्हणतात. कड्यांस लोंबकळून झोके घेत ज्या उड्या करावयाच्या असतात त्यांस झुल्याच्या उड्या म्हणतात. झुल्याच्या उड्या करण्यापूर्वी झुल्याजवळ चित्र अंक १ प्रमाणें सरळ व ताठ उभें रहावें. नंतर दोन्ही हात वर करून दोन्ही हातांनीं चित्र अंक २ प्रमाणें झुल्याच्या दोन्ही कड्या धराव्या व जामनीवरून पाय वर करून दोन्ही हातांवर लोंबकळावें. दोन्ही पाय जुळवून सरळ ठेवावे आणि किंचित् मागचे बाजूस करावे. झुल्याच्या कड्या धरतांना त्यांवरील प्रत्येक उडी कडीवर दाब देऊन करावो लागते हें लक्षांत ठेवावें आणि तो दाब कडीवर तळहात ठेविल्याशिवाय देतां येत नाहीं. म्हणून कडी धरतांना कडीच्या मधील खालच्या भागावर तळ-हात ठेवून हातांचीं बोटें कडीच्या पुढच्या बाजूस येतील अशा प्रकारें पकड घट्ट धरावी.

शरीर वर ओढणें-(उडी क्रमांक २):—चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं कडी धरून लोंबकळल्यानंतर दोन्ही पाय व छाती थोडी पुढें आणीत चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून सर्व शरीर हळुंहळूं वर ओढावें. तेथें किंचित् थांबून पुन्हां सावकाश दोन्ही हात सरळ करीत चित्र अंक २ प्रमाणें लोंबकळावें. याप्रमाणें आरंभीं तीन वेळां करावें. सरावानें अधिक वेळां करण्यास हरकत नाहीं. याप्रमाणें शरीर वर खालीं केल्यानें हातांच्या स्नायूंवर दाब बसून चांगला व्यायाम होतो व ते स्नायू पीळदार होण्यास मदत होते.

शरीर वर ओढून हात लांब करणें-(उडी क्रमांक ३):—चित्र अंक ३ प्रमाणें शरीर वर ओढीत छाती कड्यांपर्यंत आणावी. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा हात तेथेंच ठेवून उजवा हात उजवीकडे लांब करावा. दोन्ही पाय सरळ व ताठ ठेवावे. नंतर लांब केलेला उजवा हात पुन्हां हळुंहळुं पूर्ववत् छातीजवळ आणावा. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें उजवा हात तेथेंच ठेवून डावा हात डावीकडे हळुंहळुं लांब करावा. तेथें किंचित् थांबून पुन्हां पूर्ववत् हळुं-हळुं डावा हात छातीजवळ आणावा. याप्रमाणें दोन्ही हात लांब करून जवळ आणण्याचा सराव करावा, म्हणजे दोन्ही अंगांस सारखा व्यायाम होतो.

या उडीमुळें मनगट, दंड, छाती व बरगड्या यांच्या स्नायूंस चांगलाच व्यायाम होतो.

कोपरें वर करून रहाणें–(उडी क्रमांक ४):—दोन्ही हातांनीं कड्या धरून लोंबकळल्यानंतर हातांचीं कोपरें वांकवून शरीर वर आणीत छाती कड्यापर्यंत आणावी. नंतर पकड घट्ट धरून हातांवर दाब द्यावा आणि मनगटांच्या जोरावर कड्या फिरवून व हातांचीं कोपरें एकदम मागच्या बाजूनें वर नेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें हातांच्या जोरावर पाय सरळ जुळवून लोंबकळत रहावें.

कोपर वर करून हात लांब करणें–(उडी क्रमांक ५):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांचीं कोपरें वर करून लोंबकळल्यानंतर डावा हात तसाच ठेवावा व दोन्ही पाय जुळवून व सरळ ठेवून थोडे मागचे बाजूस करावे आणि उजवा हात उजवीकडे हळुंहळुं चित्र अंक २ प्रमाणें लांब करून रहावें. यानंतर लांब केलेला उजवा हात हळुंहळु कंबरेजवळ आणावा आणि नंतर उजवा हात तसाच ठेवून चित्र अंक ३ प्रमाणें डावा हात हळुंहळुं लांब करावा. येथें किंचित् थांबून पुन्हां लांब केलेला डावा हात कंबरेजवळ आणून चित्र अंक १ प्रमाणें रहावें आणि नंतर खालीं जमिनीवर उतरावें.

पाय लोंबकळते ठेवून दोन्ही हातांवर रहाणें–(उडी क्रमांक ६):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्हीं कोपरें वर करून लोंबकळल्यानंतर दोन्ही हातांवर दाब देऊन ते हात चित्र अंक ४ प्रमाणें सरळ करावे. दोन्हीं पाय सरळ जुळवून लोंबकळते ठेवावे आणि झुल्यास हलूं न देतां हातांवर उभें रहावें.

या उडींत हातांचा दाब घट्ट न केला तर झुला हलतो व उडी करणारा एकदम खालीं येतो म्हणून हातांची पकड घट्ट धरावी.

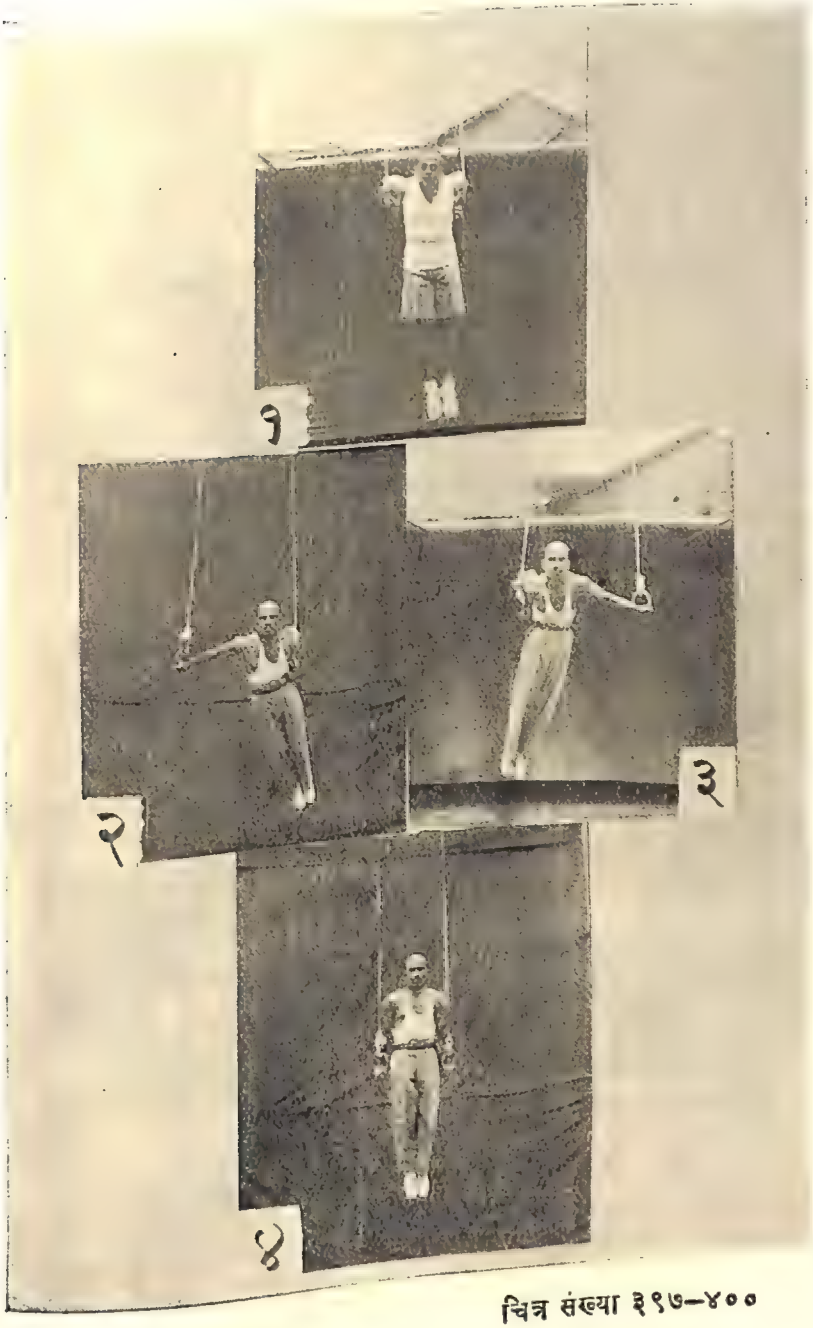
एक हात लांब करून दुसऱ्या हातावर रहाणें–(उडी क्रमांक ७):—चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हात वर सरळ करून दोन्ही पाय लोंबकळते ठेविल्यानंतर हळुंहळुं उजवा हात उजवीकडे कोपर न वांकवितां लांब करावा आणि थोडें थांबून तो पुन: जवळ आणावा. नंतर डावा हात डावीकडे हळुंहळुं कोपर न वांकवितां लांब करावा आणि थोडें थांबल्यानंतर पुन्हां हळुंहळुं जवळ आणावा. ही उडी बरीच अवघड आहे. कारण या उडींत झुला हलतो व घट्ट पकड धरल्याशिवाय ही उडी करतां येत नाहीं.

उडी क्रमांक ४

उडी क्रमांक ५

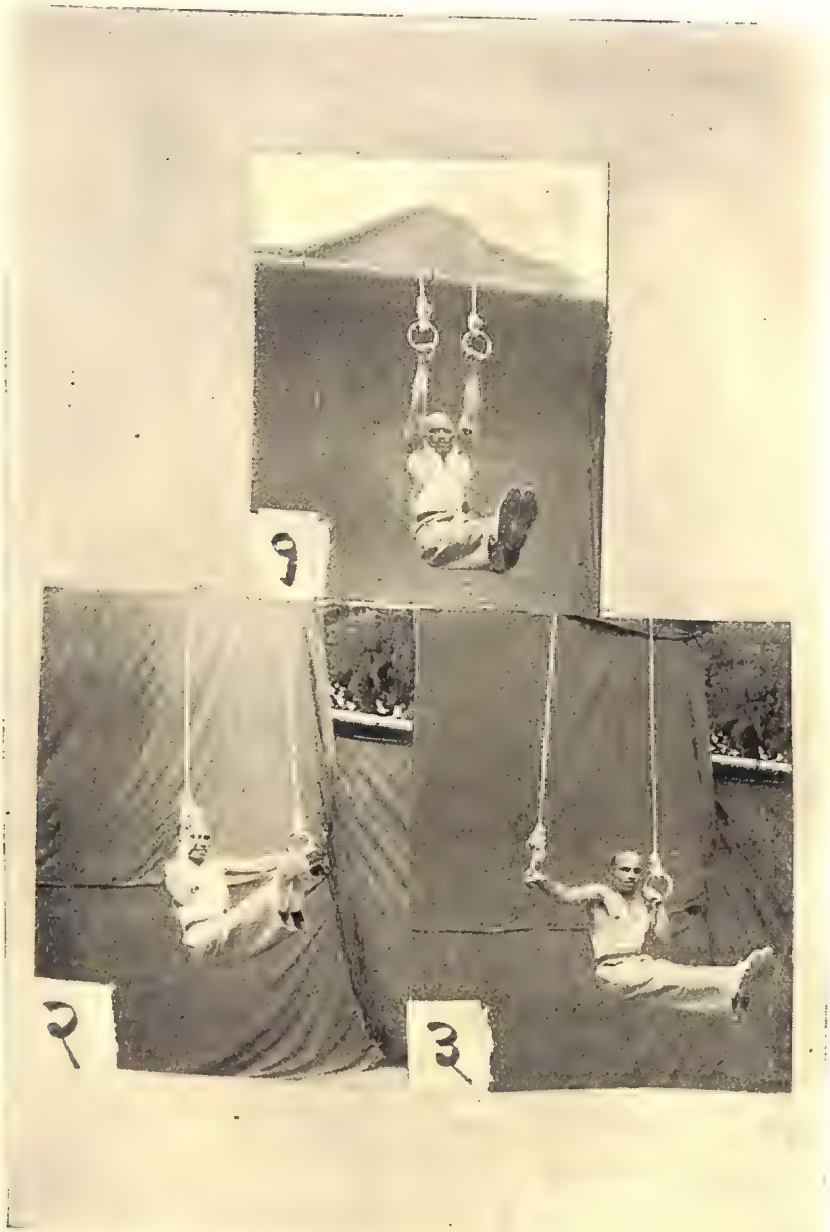
उडी क्रमांक ६

उडी क्रमांक ७



चित्र संख्या ३९७–४००

उडी
क्रमांक
८



उडी
क्रमांक
९

चित्र संख्या ४०१-४०३

पायांचा शरिराशीं काटकोन करून रहाणें–(एल फार्म) (उडी क्रमांक ८):—हातांनीं कड्या धरून लोंबकळल्या-नंतर पाय जुळवून सरळ ठेवावे. नंतर कंबरेंतून शरीर वांकवून चित्र अंक १ प्रमाणें हात सरळ ठेवावे व पाय पुढच्या बाजूस हळुंहळुं वर उचलून चित्रांतल्याप्रमाणें काटकोन (एल फार्म) करावा आणि थांबावें.

पायांचा शरिराशीं काटकोन करून हात लांब करणें–(उडी क्रमांक ९):—हातांनीं कड्या धरून लोंबकळल्यानंतर चित्र अंक १ प्रमाणें कंबरेंतून शरीर वांकवून पाय पुढचे बाजूनें वर आणावे. नंतर हात कोपरांतून वांकवून व पाय तसेच ठेवून शरीर वर ओढावें. शरीर वर ओढलें गेल्यानंतर चित्र अंक २ प्रमाणें उजवा हात तसाच ठेवून डावा हात हळुंहळुं लांब करावा. थोडें थांबल्यानंतर हळुंहळुं एक हात छातीजवळ आणावा आणि नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें डावा हात तसाच ठेवून उजवा हात हळुंहळुं लांब करावा. त्यानंतर थोडा वेळ थांबून पुन्हां उजवा हात छातीजवळ आणावा व कांहीं वेळ थांबावें.

या उडींत कंबरेंतून काटकोन करून पाय वर आणल्यावर ते तेथें तसेच न थांबतां एकदम खालीं येतात म्हणून आरंभीं शिक-विणारानें ढुंगणाखालीं हात देऊन तेथें पाय तसेच थांबविण्यास मदत करावी. सराव झाला म्हणजे उडी करणारा याप्रमाणें सहज थांबूं लागतो.

शरीर वळवून एका हातावर रहाणें–(उडी क्रमांक १०):—चित्र अंक १ प्रमाणें कड्या हातांनीं धरून व पाय वर करून पायांचा शरिराशीं काटकोन करावा. नंतर सर्व शरीर उजवीकडे वळवून चित्र अंक २ प्रमाणें हातांवर शरिराचा सर्व भाग तोलून धरावा. हात सरळ ठेवावे आणि पायहि जुळवून सरळ ठेवावे. शरीर उजवीकडे वळवितांना दोन्ही पाय डावीकडून छातीसमोरून उजवीकडे न्यावे. त्याचवेळीं कंबरेस पीळ देऊन उजवें कोपर बेंबीपर्यंत आणावें आणि डोकें मागचे बाजूस खालीं न्यावें, म्हणजे चित्र अंक २ च्या स्थितींत शरीर येईल. यानंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें डावा हात कडी-वरून काढावा आणि केवळ उजव्या हातावर लोंबकळत रहावें.

ज्याप्रमाणें सर्व शरीर उजवीकडे वळवून व डावा हात सोडून उजव्या हातावर लोंबकळतात त्याप्रमाणें चित्र अंक १ प्रमाणें काटकोन करून लोंबकळल्यानंतर शरीर डावीकडे वळवून व उजवा हात सोडून केवळ डाव्या हातावर लोंबकळत रहाण्याचा देखील सराव करावा. या उडींत कंबरेस बराच पीळ द्यावा लागतो.

अर्धोत्तोल–(उडी क्रमांक ११):—हातांनीं कड्या धरून लोंबकळल्यानंतर हातांची कोपरें वांकवून सर्व शरीर वर ओढावें. नंतर मनगटांवर दाब देऊन छाती पुढें करावी आणि कंबर वांकवून ती मागच्या बाजूनें चित्र अंक ४ प्रमाणें वर न्यावी. त्याचवेळीं हातांचीं कोपरें मागच्या बाजूनें वर नेऊन पाय जुळवून ठेवावे. यानंतर कंबर मागच्या बाजूनें आणखी थोडी वर करून मनगटांवर दाब देत व पाय मागचे बाजूनें लांब करीत चित्र अंक ५ प्रमाणें वर न्यावे आणि अर्धोत्तोल करून तेथें थांबावें.

या उडींत देखील हातांची पकड घट्ट दाबून शरीर ताठ न ठेवलें तर झुला हलतो व उत्तोल न राहून उडी करणारा खालीं येण्याचा संभव असतो म्हणून झुला हलूं न देण्याची काळजी घ्यावी.

उडी
क्रमांक
१०

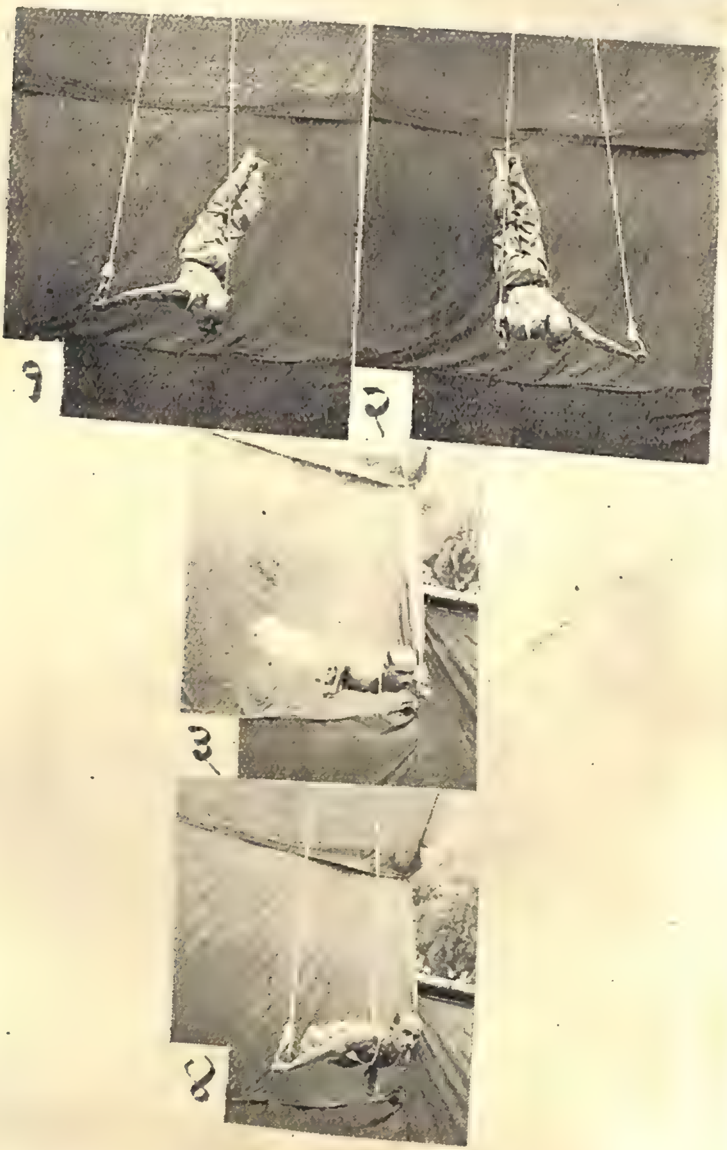
उडी
क्रमांक
११

चित्र संख्या ४०४-४०८

उडी क्रमांक १२

उडी क्रमांक १३

उडी क्रमांक १४



चित्र संख्या ४०९-४१२

अर्धोत्तोल करून हात लांब करणें-(उडी क्रमांक १२):—हातांनीं कड्यांवर दाब देऊन अर्धोत्तोल केल्यानंतर सर्व शरिराचा तोल डाव्या हातावर संभाळून चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा हात हळुंहळुं उजवीकडे लांब करावा. नंतर तो लांब केलेला उजवा हात पुन्हां अंगाजवळ घेऊन व चित्र अंक २ प्रमाणें उजव्या हातावर सर्व शरिराचा तोल संभाळून डावा हात डावीकडे हळुंहळुं लांब करावा. कांहीं वेळ थांबल्यानंतर पुन्हां हळुंहळुं डावा हात शरिराजवळ आणावा.

मागचा दोन हातांचा ताजवा-(उडी क्रमांक १३):— हातांनीं कड्यांवर दाब देऊन अर्धोत्तोल केल्यानंतर मनगटांचा दाब कायम ठेवून तीं मागच्या बाजूनें पुढें फिरवावीं. नंतर छाती पुढें आणीत पाय मागचे बाजूनें सावकाश खालीं आणावे. यावेळीं पाय जुळवून ताठ ठेवावे आणि चित्र अंक ३ प्रमाणें एका रेषेंत सर्व शरीर आलें म्हणजे थोडा वेळ थांबावें. सर्व शरीर याप्रमाणें एका रेषेंत आलें म्हणजे ताजव्याप्रमाणें दिसतें.

या उडींत मनगट, दंड, छाती, मान, कंबर, पाय या सर्व भागांच्या स्नायूंवर ताण बसून ते पीळदार होतात. ही उडी फार अवघड आहे. जर झुला हलला तर तोल संभाळला जात नाहीं व उडी करणारा खालीं येतो आणि खांद्यांस हिसका बसून इजा होण्याचा संभव असतो.

मागचा दोन हातांचा ताजवा करून एक हात लांब करणें-(उडी क्रमांक १४):— चित्र अंक ३ प्रमाणें मागचा ताजवा करून थांबल्यानंतर डावा हात तसाच ठेवून चित्र अंक ४ प्रमाणें उजवा हात उजवीकडे हळुंहळुं लांब करावा. नंतर थोडा वेळ थांबून पुन्हां हळुंहळुं तो लांब केलेला उजवा हात जवळ घ्यावा.

त्याचप्रमाणें उजव्या हातावर शरिराचा तोल संभाळून डावा हात डावीकडे हळुंहळुं लांब करून थांबण्याचा सराव करावा.

ताजवा केल्यानंतर एक हात लांब करून तोल संभाळणें फारच अवघड आहे.

पूर्णोत्तोल करणें–(उडी क्रमांक १५):—चित्र अंक १ प्रमाणें हात कड्यांमध्यें ठेवावे. यावेळीं हात व पाय कड्यांच्या आधारावर सरळ ठेवून ताठ उभें रहावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें हात कोपरांतून न वांकवितां सरळ ठेवून फक्त कंबर वांकवावी आणि शरीर मागच्या बाजूनें वर न्यावें. यावेळीं पाय मात्र जुळवून सरळ ठेवावे. चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें पाठीचा कणा सरळ झाला म्हणजे पाय मागच्या बाजूनें हळुंहळुं वर न्यावे आणि चित्र अंक ३ प्रमाणें कड्यांवर पूर्णोत्तोल करून थांबावें.

कड्या हलत असल्यानें वर सांगितल्याप्रमाणें पूर्णोत्तोल करून थांबणें अत्यंत अवघड आहे. कारण पूर्णोत्तोल केल्यानंतर पाय हलतात व त्यामुळें झुला हलून तोल न संभाळतां आल्यानें उडी करणारा खालीं येण्याचा फार संभव असतो म्हणून हातांची पकड घट्ट धरून सर्व शरीर व विशेषेंकरून कंबरेखालील पायांचा भाग ताणून ताठ ठेवावा; म्हणजे पाय हलत नाहीं व झुला स्थिर राहून तोल संभाळण्यास मदत होते.

पूर्णोत्तोलाचा ताजवा–(उडी क्रमांक १६):—चित्र अंक ३ प्रमाणें कड्यांवर पूर्णोत्तोल करून थांबल्यानंतर हात कोपरांतून न वांकवितां छाती थोडी पुढचे बाजूस आणावी आणि हातांची पकड बाहेरचे बाजूनें फिरवावी. पाय जुळविलेले व सरळ ठेवून मागचे बाजूनें खालीं आणावे. डोकें वरच्या बाजूस ओढून धरावें आणि बगलांचा बरगड्यांवर दाब देत हळुंहळुं पाय चित्र अंक ४ प्रमाणें खांद्यांच्या रेषेंत खालीं आणून पूर्णोत्तोलाचा ताजवा करावा.

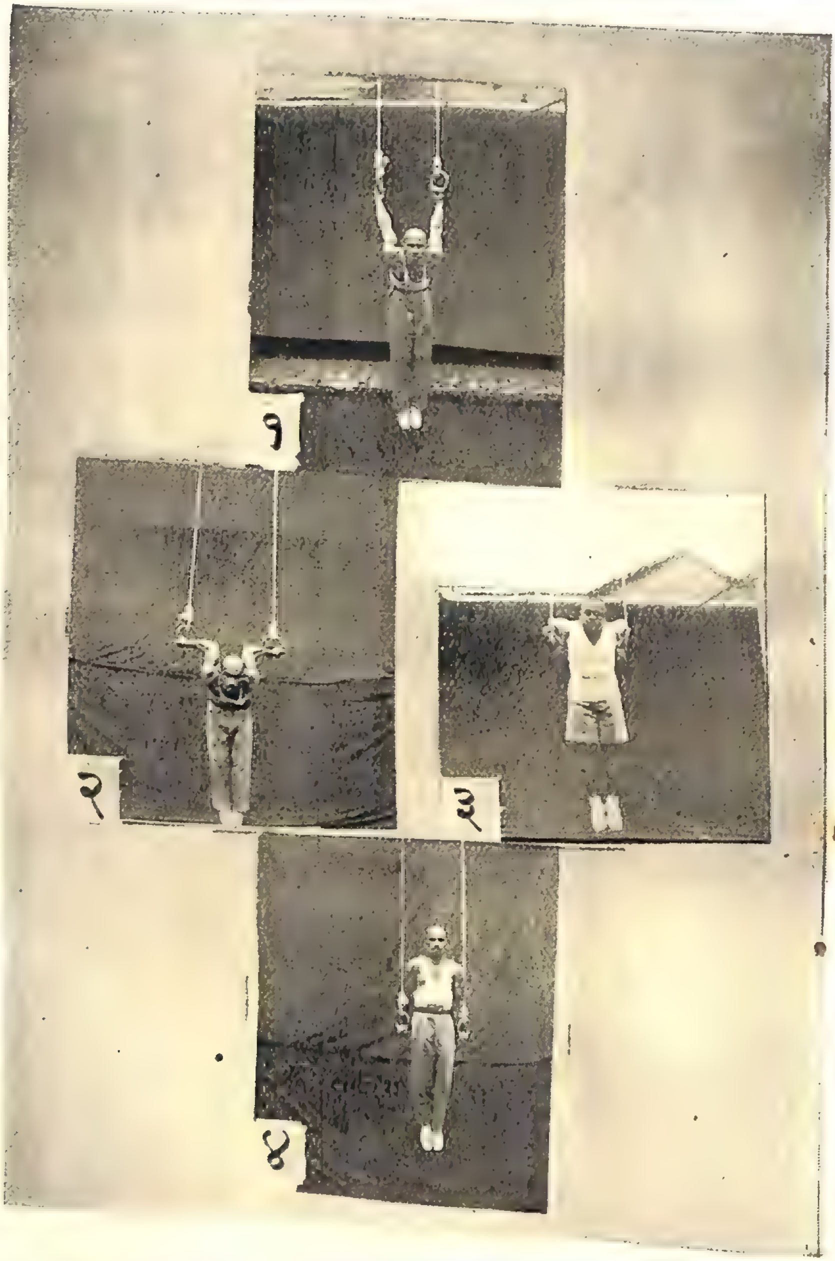
हा ताजवा करणें देखील फार अवघड आहे. या उडींत शरिरांतील सर्व स्नायूंवर ताण बसून ते पीळदार बनतात. झुला हलूं न देण्याविषयीं काळजी घ्यावी. झुला हलला तर ताजवा पूर्णपणें समतोल न रहातां उडी करणारा खालीं येतो.

उडी क्रमांक १५

उडी क्रमांक १६

चित्र संख्या ४१३-४१६

उडी क्रमांक १७



चित्र संख्या ४१७–४२०

हात वळवून मागचे बाजूनें वर जाणें-(लिव्हर प्रेस)-(उडी क्रमांक १७):—हातांनीं कड्या धरून लोंबकळल्यानंतर पाय हातांच्या मधून पुढच्या बाजूनें वर नेऊन डोक्यावरून मागच्या बाजूस चित्र अंक १ प्रमाणें खालीं आणावे. यावेळीं हातांस पीळ पडतो. यासाठीं हात सरळ करून लोंबकळावें. यानंतर पाय तसेच जुळवून व सरळ ठेवून कंबर थोडी मागचे बाजूस वांकवावी. नंतर मनगटांवर दाब देऊन शरीर वर ओढावें. यावेळीं हातांचीं कोपरें वांकवून चित्र अंक २ प्रमाणें हातांची पकड थोडी रुंद करून रहावें. यानंतर हातांची पकड दाबीत हळुंहळुं छाती वर न्यावी आणि कंबर सरळ करून व चित्र अंक ३ प्रमाणें कोपरें वांकवून हातांवर लोंबकळत रहावें. यानंतर हात खालीं दाबीत सरळ करावे आणि चित्र अंक ४ प्रमाणें कड्यांवर ताठ रहावें.

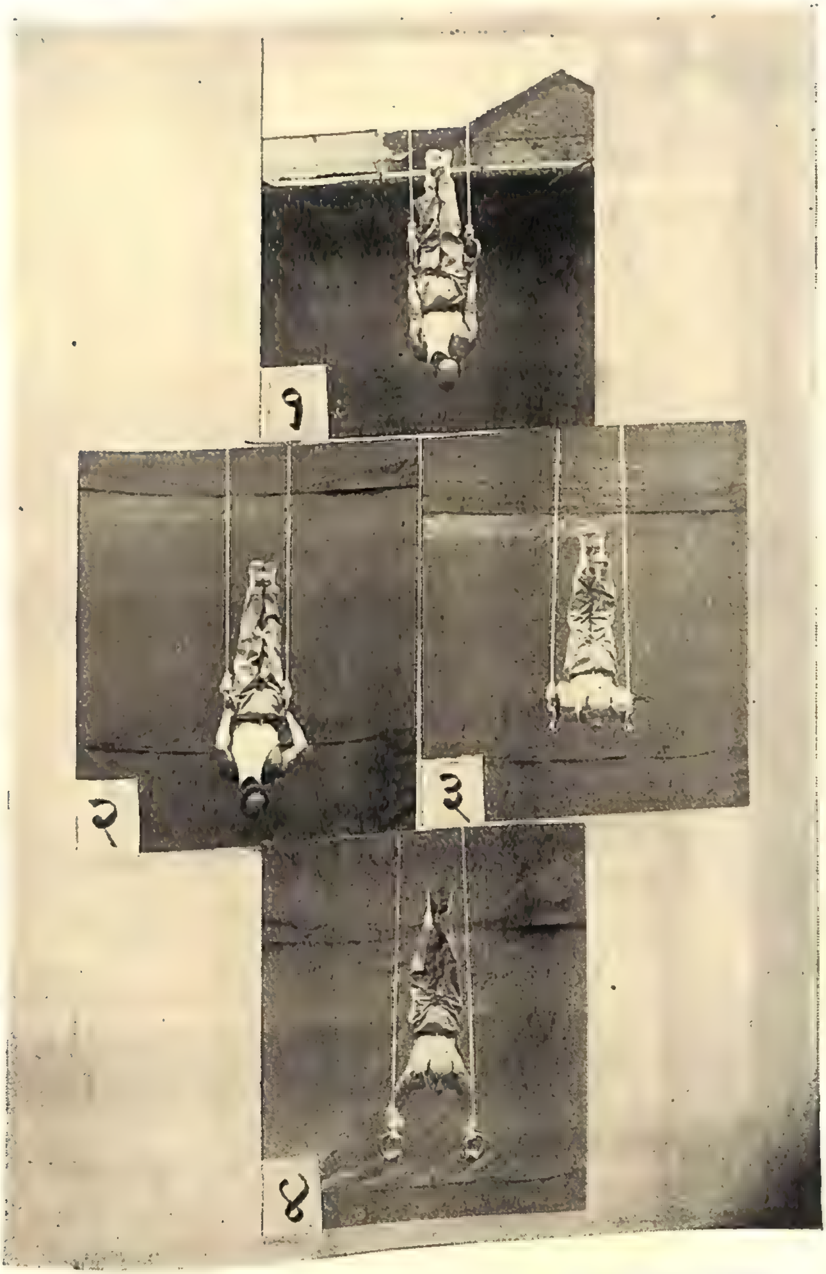
चित्र अंक १ च्या स्थितीनंतर चित्र अंक २ च्या स्थितींत येतेवेळीं व चित्र अंक २ च्या स्थितीनंतर चित्र अंक ३ च्या स्थितींत येतेवेळीं हातांवर दाब देऊन मागचे बाजूनें शरीर वर ओढतांना यकृतावर फार ताण बसतो, म्हणून यास लिव्हर प्रेस म्हणतात.

ही उडी अत्यंत अवघड आहे. या उडींत शरिराच्या कंबरें-वरील सर्व भागांतील स्नायूंवर चांगलाच ताण बसत असल्यानें ते पीळदार होतात. प्रारंभीं ही उडी करतांना चित्र अंक २ च्या स्थितींतून शरीर वर ओढणें अवघड जातें; म्हणून शिकविणारानें छातीखालीं हात देऊन वर जाण्यास शिकणारास मदत करावी.

बॅलन्स प्रेस-(उडी क्रमांक १८):—हातांनीं कड्या धरून लोंबकळल्यानंतर पाय हातांच्या मधून पुढच्या बाजूनें वर नेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें खालीं डोकें व वर पाय करावे आणि हात सरळ ठेवून लोंबकळत रहावें. नंतर शरिराचा इतर कोणताहि भाग न वांकवितां केवळ हातांची पकड घट्ट धरून चित्र अंक २ प्रमाणें हातांचीं कोपरें वांकवीत सर्व शरीर हळुंहळुं वर ओढावें. याप्रमाणें शरीर वर ओढीत कड्यांपर्यंत छाती आली म्हणजे कड्यांस आंतले बाजूनें बाहेरचे बाजूस फिरवून हातांचीं कोपरें चित्र अंक ३ प्रमाणें वर करावीं व डोकें पुढच्या बाजूनें वर आणावें. यावेळीं कंबर किंचित् वांकवून पाय जुळवून सरळ ठेवावे व अर्धोत्तोल करावा. नंतर विशेष न थांबतां लगेंच हातांच्या पकडींवर दाब देऊन हात हळुंहळुं ताठ करीत चित्र अंक ४ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा.

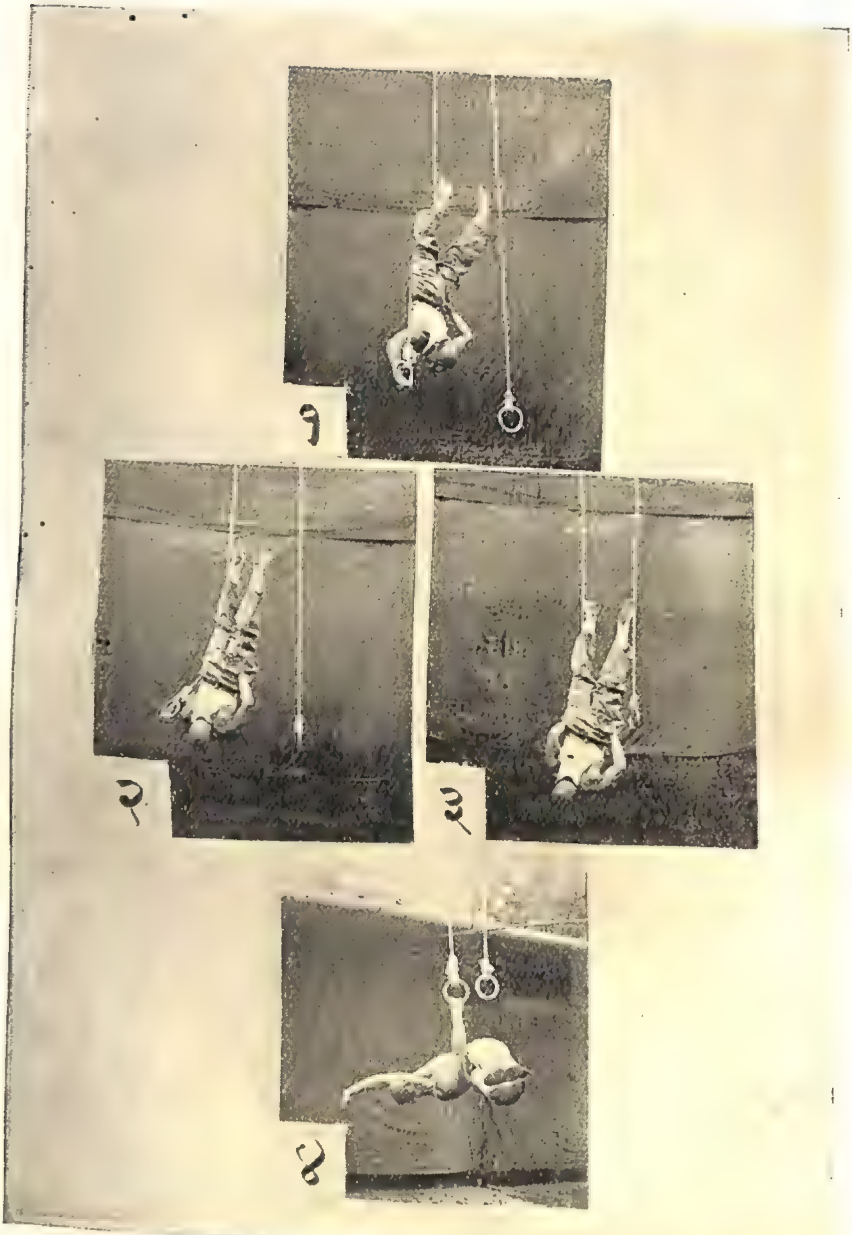
या उडींत चित्र अंक १ च्या स्थितींतून चित्र अंक ३ च्या स्थितींत येईपर्यंत शरीर सरळ ठेवून मागच्या बाजूनें वर ओढावयाचें असल्यानें हातांवर पुष्कळ ताण बसून ही उडी करणें फार अवघड जातें.

उडी
क्रमांक
१८



चित्र संख्या ४२१–४२४

उडी
क्रमांक
१९



चित्र संख्या ४२५–४२८

एका हातावर तोल धरून खालीं घसरणें–(उडी क्रमांक १९):— हातांनीं कड्या धरून कड्यांवर पूर्णोत्तोल केल्यानंतर उजवा पाय उजव्या कडीच्या दोरीच्या बाहेरील बाजूनें फिरवून त्यानें दोरीस वळसा घालावा. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें डावा हात कडीवरून काढून ढुंगणावर ठेवावा व उजव्या हातावर रहावें. यानंतर उजव्या हातास कोपरांतून वांकवीत दोरीवरून पाय घसरत आणून चित्र अंक २ प्रमाणें खालीं यावें. हात ढुंगणावरून न काढतां डावा पाय वरचे बाजूस सरळ ठेवावा. यानंतर उजवा हात सरळ करीत खालचे बाजूस आणून चित्र अंक ३ प्रमाणें कडीच्या खालच्या बाजूस हात सरळ करून लोंबकळावें.

यानंतर दोरीला वळसा दिलेला पाय काढून घेऊन लगेंच छाती डावीकडे व कंबरेच्या खालील भाग उजवीकडे वळवून चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा हात डोक्याकडील बाजूस लांब करावा व एका हाताचा ताजवा करून एकाच हातावर लोंबकळत रहावें.

ज्याप्रमाणें चित्र अंक १ मध्यें डावा हात कडीवरून काढून व उजव्या पायानें दोरीस वळसा देऊन उजव्या हातावर तोल केला आहे, त्याप्रमाणें कडीवर पूर्णोत्तोल केल्यानंतर डाव्या पायानें डाव्या कडीच्या दोरीस वळसा देऊन व उजवा हात उजव्या कडीवरून काढून ढुंगणावर ठेवावा आणि वर सांगितल्याप्रमाणें डाव्या हातावर तोल घेऊन घसरत खालीं येण्याचा सराव करावा. नंतर डाव्या हातावर ताजवा करून रहावें.

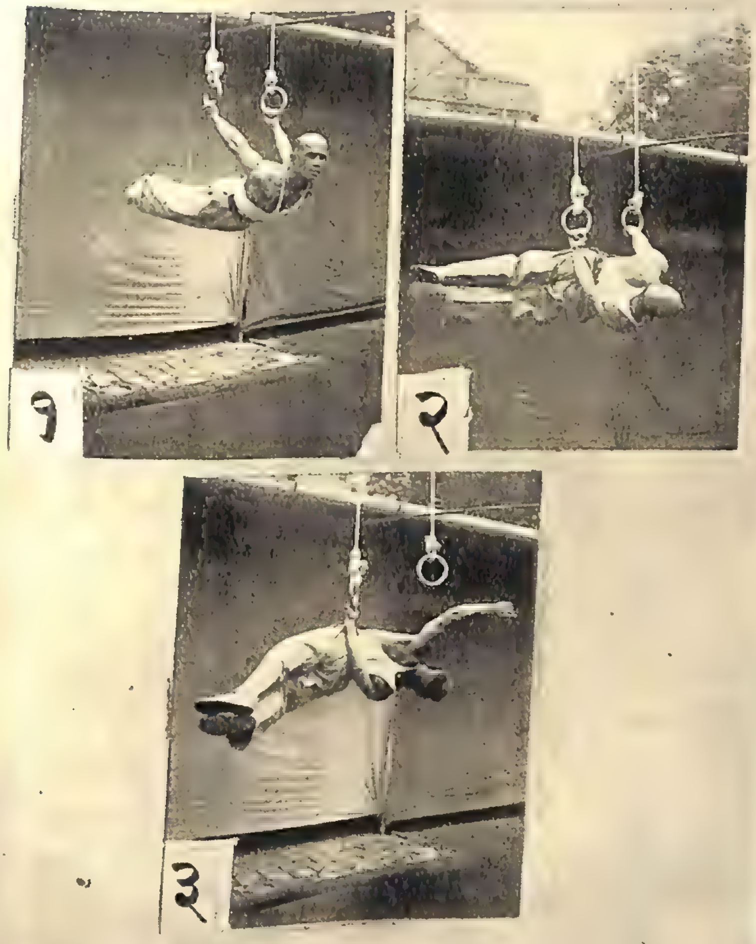
मागचा एका हाताचा ताजवा–(उडी क्रमांक २०):—चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हात सरळ व ताठ ठेवून आणि दोन्ही पाय मागचे बाजूस सरळ व जुळविलेले खांद्यांच्या पातळींत ठेवून मागचा दोन हातांचा ताजवा करावा. नंतर उजव्या बाजूस उजव्या हातावर शरीर वळवून चित्र अंक २ प्रमाणें पाय सरळ करून जुळवून ठेवावे. नंतर डावा हात कडीवरून काढून डोक्याकडे चित्र अंक ३ प्रमाणें लांब करावा आणि उजव्या हातावर सर्व तोल संभाळून एका हाताचा मागचा ताजवा करावा.

ज्याप्रमाणें उजव्या हातावर वळून एका हाताचा ताजवा करण्यास सांगितलें आहे त्याप्रमाणें चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मागचा दोन हातांचा ताजवा केल्यानंतर डाव्या बाजूस डाव्या हातावर शरीर वळवून व उजवा हात कडीवरून काढून डाव्या हाताचा मागचा ताजवा करण्याचा देखील सराव करावा.

या एका हाताच्या मागच्या ताजव्यांत कडीवरून एक हात काढून दुसऱ्या हातावर तोल संभाळून ताजवा करतेवेळीं कडी-वरून हात काढलेल्या बाजूस शरीर कलंडलें जाऊन उडी करणारा खालीं येतो आणि कडी धरलेल्या हाताच्या खांद्यास हिसका बसून तो दुखवण्याचा संभव असतो. म्हणून आरंभीं शिकविणारानें कडीवरून हात काढतांना उडी करणाराचे छातीखालीं हात देऊन तोल संभाळ-ण्यास मदत करावी.

ही उडी अत्यंत अवघड आहे. पहाणारास मात्र ही गमतीची वाटते.

उडी
क्रमांक
२०

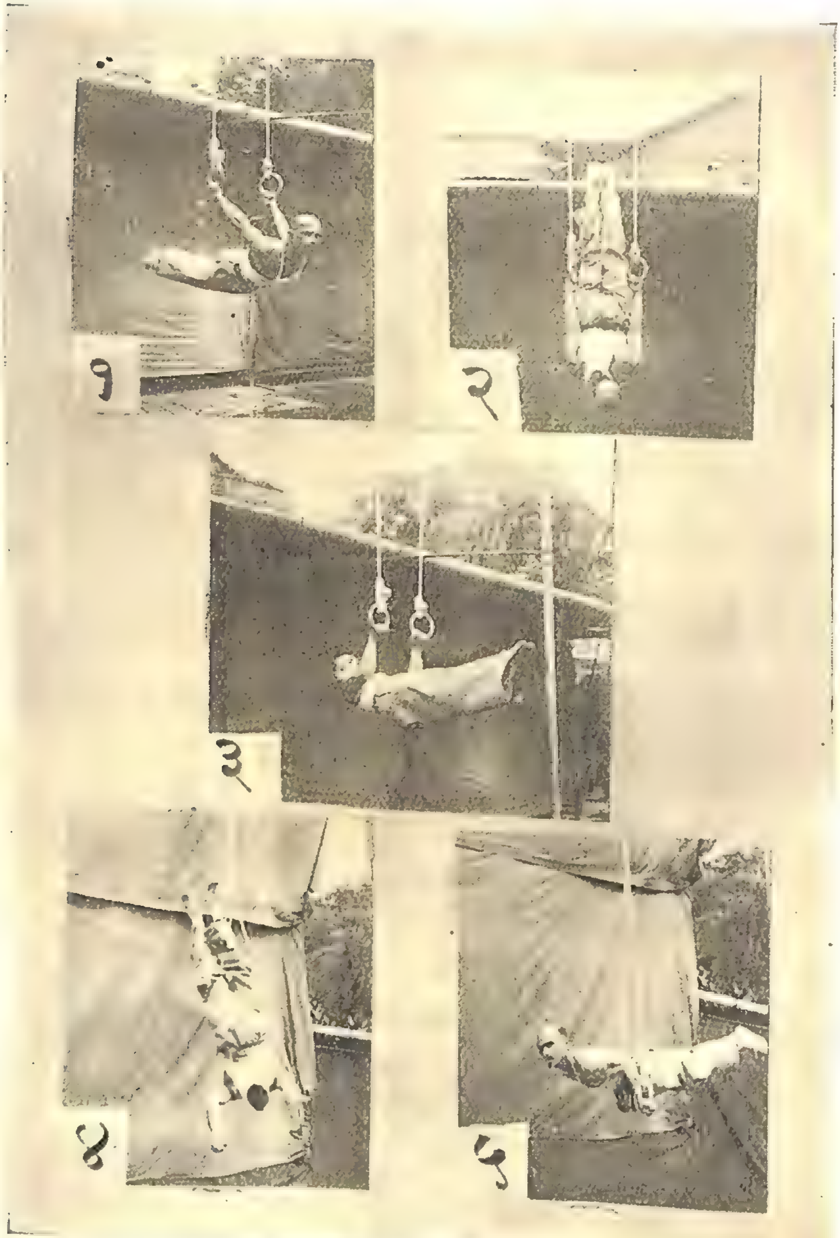


चित्र संख्या ४२९-४३१

उडी क्रमांक २१

उडी क्रमांक २२

उडी क्रमांक २३



चित्र संख्या ४३२–४३६

ताजवा करून वर ओढणें-(ब्लॉक पुँक प्रेस)-(उडी क्रमांक २१):—हातांनीं कड्या धरून चित्र अंक १ प्रमाणें पाय मागचे बाजूस जुळवून व सरळ खांद्यांच्या रेषेंत ठेवून हात ताठ करावे. याप्रमाणें मागचा दोन पायांचा ताजवा केल्यानंतर पाय तसेच जुळवून व ताठ ठेवून छाती पुढच्या बाजूनें खालीं दाबीत व हातांच्या पकडींच्या जोरावर कंबर न वांकवितां पाय मागचे बाजूनें हळुंहळुं वर न्यावे आणि खालीं डोकें व वर पाय करून चित्र अंक २ प्रमाणें लोंबकळावें.

या उडींत शरिराच्या सर्व भागांस ताण बसून खांद्यांच्या स्नायूंस चांगलाच पीळ बसतो.

दोन्ही हातांचा पुढचा ताजवा-(उडी क्रमांक २२):—चित्र अंक २ प्रमाणें खालीं डोकें आणि वर पाय करून लोंबकळल्यानंतर पाय पाठीकडील बाजूनें हळुंहळुं पुढें आणावे. पाय पुढें आणतांना जुळवून ताठ ठेवावे आणि छाती व डोकें पोटाकडील बाजूस वर उचलीत चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय खांद्यांच्या रेषेंत आले म्हणजे हातांवर लोंबकळत हातांचा पुढचा ताजवा करून थांबावें.

ही उडी बरीच अवघड आहे. पाय खांद्यांच्या रेषेंत आल्यावर तेथें तोल न संभाळला जाऊन ते एकदम पुढच्या बाजूनें खालीं येतात. त्यावेळीं हातांची पकड घट्ट धरून दंडांनीं बरगड्यांवर दाब द्यावा व डोकें किंचित् मागच्या बाजूनें खालीं करावें, म्हणजे तोल रहाण्यास मदत मिळते. तसेंच प्रारंभीं शिकविणारानें उडी करणाराच्या मांड्यांच्या खालच्या बाजूस हात देऊन तोल राखण्यास मदत करावी.

दोरीस पीळ देऊन अर्धोत्तोलाचा दोन हातांचा मागचा ताजवा-(उडी क्रमांक २३):—कड्यांच्या दोरास चित्र अंक ४ प्रमाणें पीळ द्यावा. नंतर हातांनीं कड्या धरून पकड घट्ट करावी आणि वर चढावें. नंतर कंबर वांकवून पाय मागचे बाजूनें वर नेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें कड्यांवर पूर्णोत्तोल करावा. यानंतर दोन्ही हात पुढचे बाजूस लांब करीत छाती पुढें आणावी आणि दोन्ही पाय मागचे बाजूनें हळुंहळुं खालीं आणीत ते खांद्यांच्या रेषेंत आले म्हणजे चित्र अंक ५ प्रमाणें मागचा दोन हातांचा ताजवा करून थांबावें. दोन्ही हात पुढें लांब करतांना हातांची पकड पुढून मागचे बाजूस वळवावी.

या उडींत देखील शरिराच्या सर्व भागांतील स्नायूंवर चांगलाच ताण बसून ते पीळदार होतात.

कोपरांवरील तोल–(उडी क्रमांक २४):—चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें कड्यांमध्यें हातांचीं कोपरें घालून लोंबकळत रहावें. नंतर पाय जुळवून व ताठ ठेवून हात बाजूस चित्र अंक २ प्रमाणें लांब करून थांबावें. यानंतर हात चित्र अंक ३ प्रमाणें खालच्या बाजूस आणून कोपरांनीं कड्या दाबून धराव्या. पाय जुळवून सरळ ठेवावे व शरीर पुढें वांकवून कंबर मागचे बाजूनें वर न्यावी, डोकें पुढचे बाजूस खालीं आणावें आणि पुनः कंबर मागचे बाजूनें आणखी वर नेऊन पाय मागचे बाजूनें सरळ वर न्यावे. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें हात बाजूस लांब करून कोपरांवरील तोल करून रहावें.

हा तोल फार अवघड आहे. कारण इतर तोल करतांना हातांच्या पकडींची मदत घेतां येते. पण या तोलांत पकड हातांनीं दाबून धरावयाची नसल्यानें तोल संभाळणें फार अवघड जातें. प्रारंभीं पाय वरचे बाजूस नेल्यानंतर ते दोरीस लावून थांबण्याचा अभ्यास करावा. नंतर हळुंहळुं दोरीवरील पाय काढून थांबण्याचा सराव करावा.

हात फांकून लोंबकळणें–(टी बॅलन्स) (उडी क्रमांक २५):—हातांनीं कड्या धरून लोंबकळल्यानंतर शरीर वर ओढून व कोपरें मागच्या बाजूनें वर नेऊन हात सरळ करावे आणि पाय सरळ ठेवून हातांवर तोल धरून उभें रहावें. यानंतर हातांच्या पकडी फिरवून अंगठे पुढचे बाजूस व बोटें मागचे बाजूस ठेवून दोन्ही हात दोन्ही बाजूस चित्र अंक ५ प्रमाणें लांब करावे. खांदे कड्यांच्या रेषेंत येईपर्यंत हात लांब करण्याचा प्रयत्न करावा. हा तोल हातांच्या पकडींवर व खांद्यांवर दाब देऊन करावा लागतो. पूर्णपणें हात लांब झाल्यावर हा तोल इंग्रजी 'टी' (T) अक्षराप्रमाणें दिसतो, म्हणून यास 'टी बॅलन्स' असें म्हणतात.

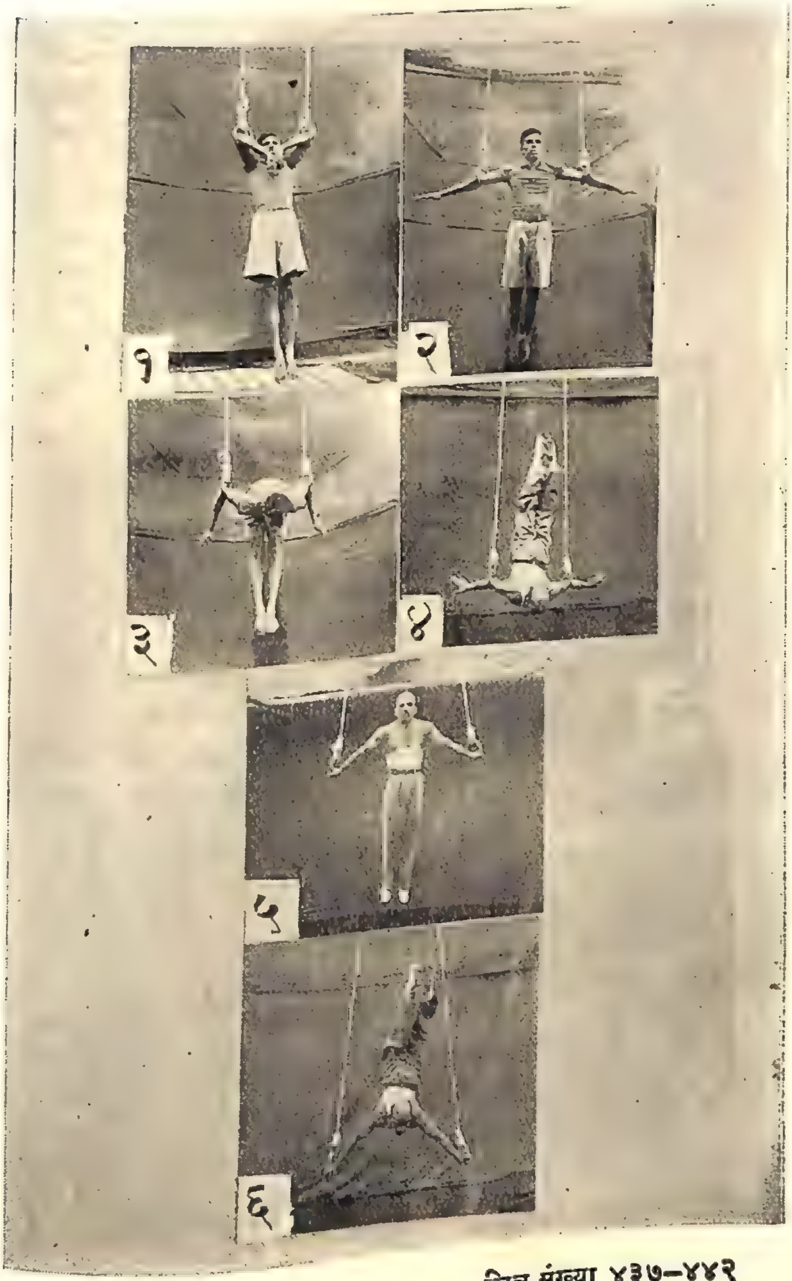
ही उडी सर्वांत अवघड आहे. कारण यांत शरिराचा तोल संभाळण्यास कशाचाच आधार मिळत नाहीं.

पूर्णोत्तोल करून दोन्ही हात फांकणें–(उडी क्रमांक २६):—कड्या धरून त्यांवर पूर्णोत्तोल केल्यानंतर हात बाजूस शक्य तितके लांब करून चित्र अंक ६ प्रमाणें रहावें. हा तोल देखील अत्यंत अवघड आहे. कारण या उडींत हात फांकून वरील पूर्णोत्तोल संभाळावयाचा असतो. हात लांब करतेवेळीं तोल जाऊन उडी करणारा खालीं येण्याचा फार संभव असतो. सरावानें तोल संभाळतां येतो.

उडी
क्रमांक
२४

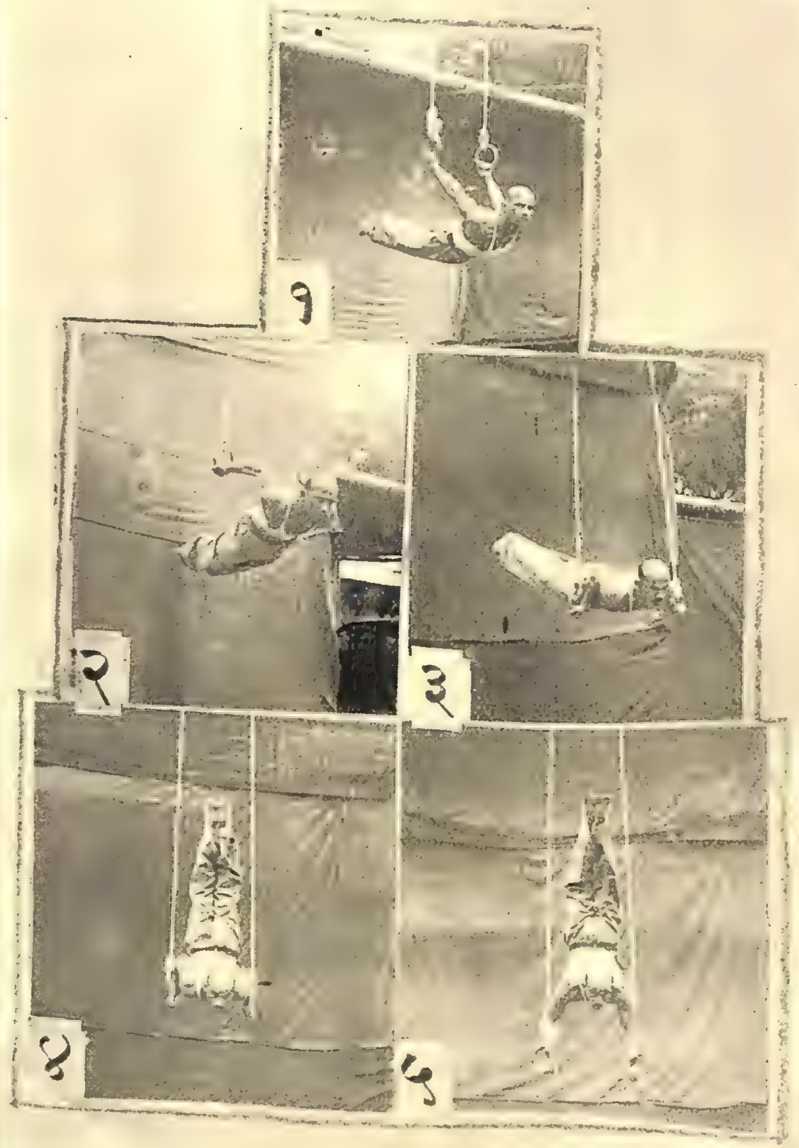
उडी
क्रमांक
२५

उडी
क्रमांक
२६



चित्र संख्या ४३७–४४२

उडी
क्रमांक
२७



चित्र संख्या ४४३–४४७

मागचा दोन्ही हातांचा खालील ताजवा करून वर ओढणें— (उडी क्रमांक २७):—चित्र अंक १ प्रमाणें हात खालीं लोंबकळते ठेवून व पाय मागच्या बाजूस पातळींत सरळ ठेवून मागचा ताजवा करावा. नंतर पाय मागचे बाजूस तसेच जुळवून व सरळ ठेवून हातांच्या पकडींवर दाब द्यावा व हात कोपरांतून वांकवून व हातांच्या पकडी फिरवून चित्र अंक २ प्रमाणें वरच्या बाजूस सर्व शरीर ओढावें. यानंतर हातांच्या पकडी दाबल्यावर पुन: सर्व शरीर ताठ करून व ओढून चित्र अंक ३ प्रमाणें कोपरें कड्यांच्या वर आणावीं आणि बगलेचा दाब बरगड्यांवर देऊन अर्धोत्तोलाचा मागचा ताजवा करावा. नंतर हातांच्या पकडींवर दाब देऊन पाय मागच्या बाजूनें तसेच सरळ व जुळलेले ठेवून वर न्यावे आणि चित्र अंक ४ प्रमाणें अर्धोत्तोल करून रहावें. यानंतर हातांच्या पकडींवर दाब देऊन हात लांब करीत वर न्यावे आणि चित्र अंक ५ प्रमाणें कड्यांवर पूर्णोत्तोल करून थांबावें.

यानंतर पुन्हां हात वांकवून खालीं यावें व चित्र अंक ४ प्रमाणें अर्धोत्तोल करावा. नंतर पाय मागचे बाजूनें खालीं आणून चित्र अंक ३ प्रमाणें अर्धोत्तोलाचा ताजवा करावा आणि हात थोडे फांकून खालीं आणीत चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर कड्यांच्या खालीं आणावें. नंतर पाय तसेच जुळवून व ताठ ठेवून हात खालीं आणावे व चित्र अंक १ प्रमाणें पुन्हां मागचा खालील हातांचा ताजवा करून रहावें.

ही उडी देखील अवघड आहे. या उडींत आरंभापासून शेवटपर्यंत हातांच्या पकडींच्या जोरावर सर्व शरीर ओढावें लागतें.

मागचे दोन ताजवे–(उडी क्रमांक २८):—चित्र अंक १ मध्यें एकानें हातांनीं कड्या धरून व पाय जुळवून मागचे बाजूस न्यावे व लोंबकळत्या हातांचा मागचा ताजवा करावा. नंतर त्याचे मानेवर दुसरी एक जाड सुती दोरी टाकून व तिच्या टोकांस दुसऱ्यानें धरून वरप्रमाणेंच लोंबकळत्या हातांचा मागचा ताजवा करावा. याप्रमाणें या उडींत मागचे दोन ताजवे करतां येतात. खालचा ताजवा करणारापेक्षां वरचा ताजवा करणारास श्रम कमी पडतात.

मागचा पुढचा ताजवा–(उडी क्रमांक २९):—चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें एकानें हातांनीं कड्या धरून व पाय मागचे बाजूस लांब करून हातांचा लोंबकळता मागचा ताजवा करावा. नंतर त्याचे मानेवर वरील उडींतल्याप्रमाणेंच दुसरी एक दोरी टाकून तिच्या टोकांस दुसऱ्या इसमानें हातांनीं धरावें व पाय पुढच्या बाजूस लांब करून व जुळवून सरळ ठेवावे. नंतर हात खालच्या बाजूस लोंबकळते ठेवून पुढचा ताजवा करावा. याप्रमाणें या उडींत मागचा व पुढचा असे दोन ताजवे होतात. हे ताजवे फारसे अवघड नसले तरी पहाणारास मोठ्या गमतीचे वाटतात.

कोलांटी (कट)–(उडी क्रमांक ३०):—हातांनीं कड्या धरून लोंबकळल्यानंतर पाय पुढच्या बाजूनें फांकून वर आणावे आणि हातांच्या बाजूनीं चित्र अंक ३ प्रमाणें खालीं लोंबकळते ठेवावे. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें हातांतील कड्या सोडून डोकें पुढच्या बाजूनें हिसक्यानें वर आणीत चित्र अंक ५ प्रमाणें तें पूर्णपणें वर करून जमिनीवर उभें रहावें.

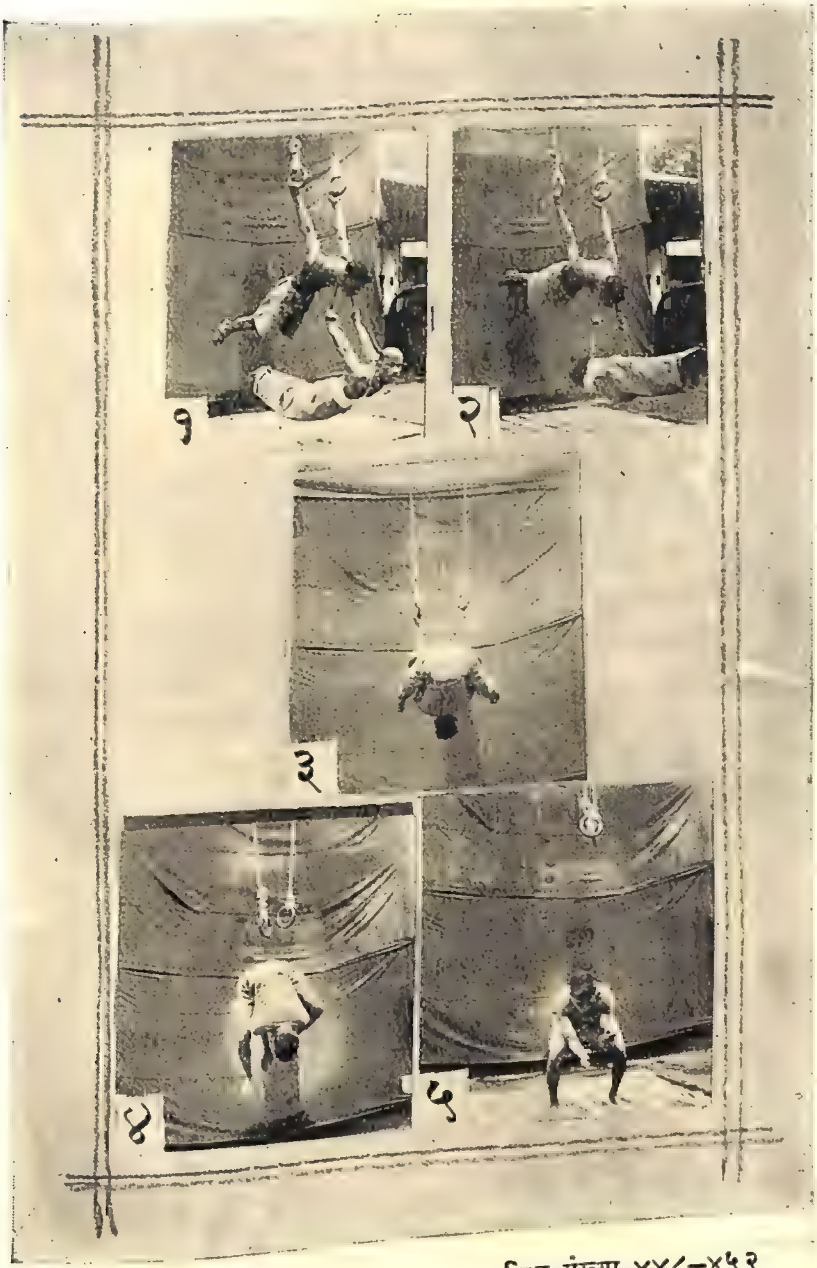
ही उडी देखील करण्यास फार अवघड नाहीं, पण पहाणारास गमतीची वाटते.

याशिवाय आणखी देखील कांहीं प्रकार या कड्यांच्या कसरतींत करतां येतात, पण विस्तारभयानें एवढेंच देऊन हा भाग संपवितों.

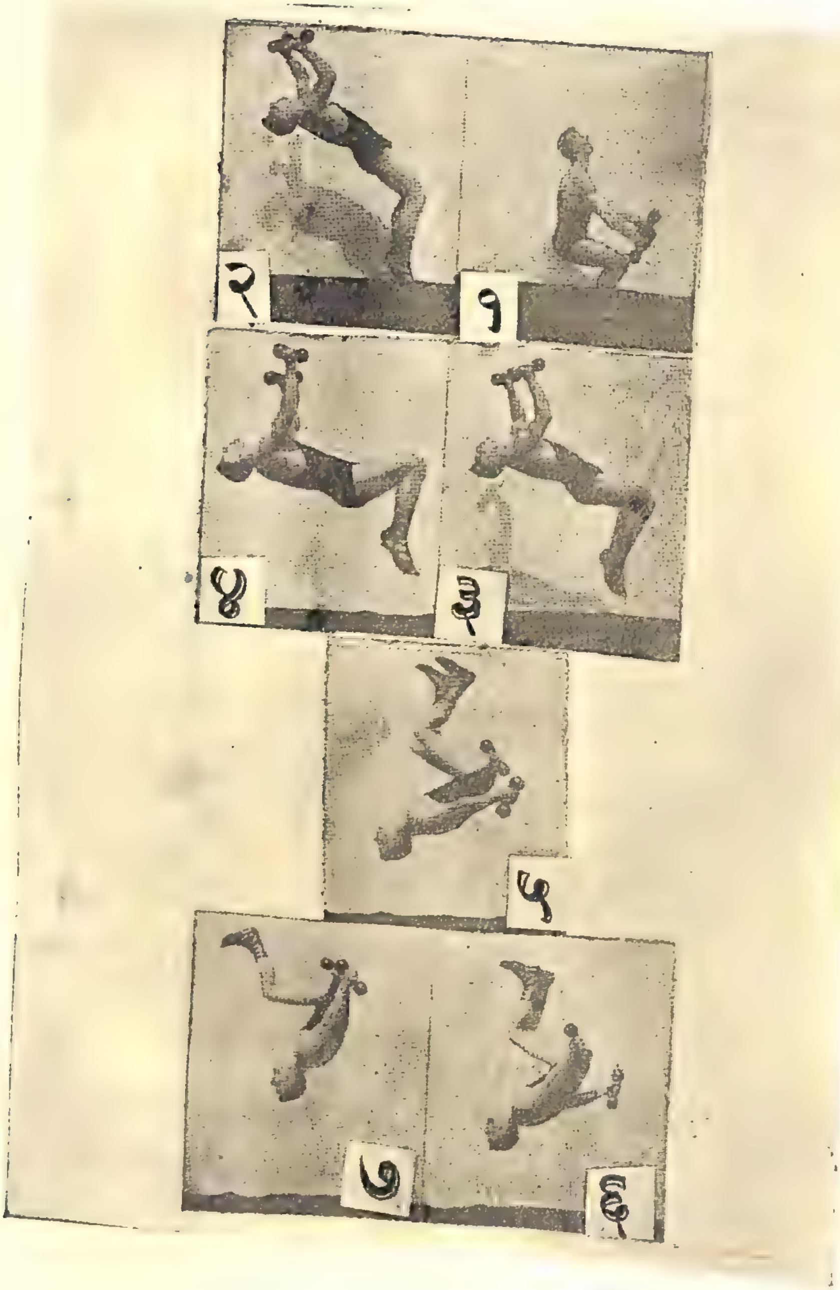
उडी क्रमांक २८

उडी क्रमांक २९

उडी क्रमांक ३०



चित्र संख्या ४४८–४५२



चित्र संख्या ४५३

श्री.

(४) गदेल्यावरील गुलाट्या, कोलांट उड्या वगैरे कसरतीचीं कामें (Mat work and Tumbling)

☆

उपोद्घात

कोलांट उड्या हा व्यायामाचा प्रकार आरोग्याच्या दृष्टीनें फार उपयोगी आहे. तसेंच या प्रकारच्या मेहनतीनें शरिरांत चापल्य उत्तमप्रकारें येतें. तथापि या व्यायामप्रकारानें इतर कांहीं मेहनतींच्या प्रकारांप्रमाणें शरीर तयार होत नाहीं अगर त्याचें सामर्थ्यहि वाढत नाहीं. असें जरी आहे तरी शरिरांतील आंतर इंद्रियास व पाठीच्या कण्यास (पृष्ठवंशरज्जूंस) उत्तम प्रकारची हालचाल मिळते. या व्यायामानें शरिराचें आरोग्य सुधारतें ही गोष्टहि लक्षांत घेतली पाहिजे. या प्रकारचीं कसरतीचीं कामें शिकणें फार आनंददायक असतें. या प्रकारांतील उलट्या-सुलट्या कोलांट उड्यांपर्यंतचीं कामें प्रत्येकास शिकतां येतील. ज्यांचें शरीर सहज रीतीनें वळत नसेल त्यांस हीं कामें शिकण्यास जास्त वेळ लागेल इतकेंच. हीं कामें नुसतीं करतां येऊं लागलीं एवढ्यावर समाधान मानून बसूं नये, तर तीं तडफेनें व सफाईनें करतां येईपर्यंत त्यांचा अभ्यास चालूं ठेवावा.

ले. रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, बडोदें.

गुलाट-पुढची (Front Roll)-प्रकार १ ला :— चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हात जमिनीवर टेकून रहावें. नंतर दोन्ही हातांच्या मध्यें डोकें जमिनीवर टेकून चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय वर उडवावे व चित्र अंक ३ प्रमाणें गुलाट घ्यावी. पाठीवर गेल्यानंतर दोन्ही पाय गुडघ्यांतून वांकवून पोटाकडे आणावे व त्याच चित्रांतल्याप्रमाणें ते दोन्ही हातांनीं धरावे. गुलाट घेण्याची गति न थांबवितां चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर बसावें.

वरप्रमाणें क्रिया नीट होऊं लागली म्हणजे गुलाट घेतांना चित्र अंक २ प्रमाणें जमिनीवर डोकें न टेकतां वरीलप्रमाणें क्रिया करावी.

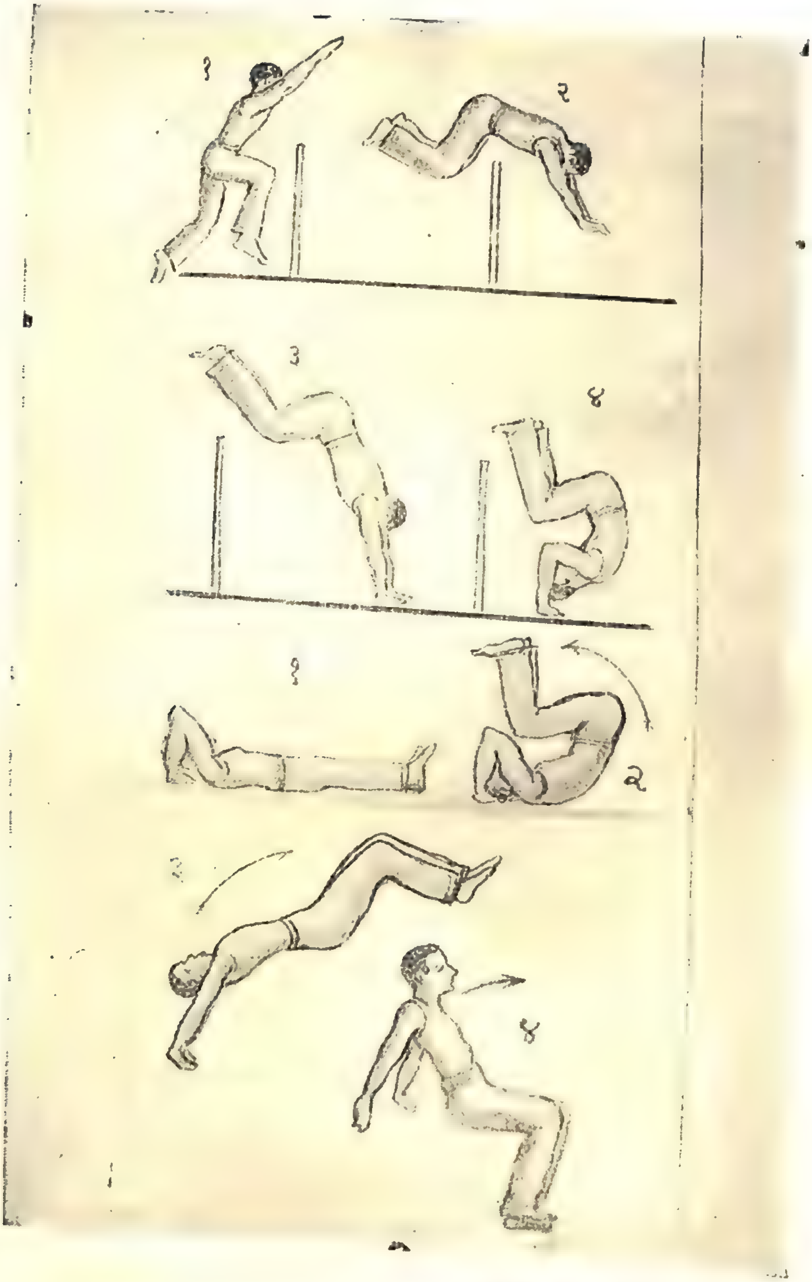
गुलाट-मागची (Backward Roll)-प्रकार १ ला :— त्याच चित्रांतील चित्र अंक ४ प्रमाणें बसून एकदम चित्र अंक ३ प्रमाणें मागें शरीर टाकावें व पाय सोडून ते वर उंच उडवावे. त्याच अवसानांत चित्र अंक २ प्रमाणें हात टेकून चित्र १ प्रमाणें उभें रहावें.

गुलाट-पुढची-प्रकार २ रा :— चित्र अंक १ प्रमाणें जमिनीवर हात व पाय टेकून रहावें. नंतर चित्र अंक २ व ३ प्रमाणें गुलाट घेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें रहावें. या प्रकारांत पहिल्या प्रकारांप्रमाणें हातांनीं पाय धरावयाचे नसतात.

गुलाट-मागची-प्रकार २ रा :— त्याच चित्रांतील चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें राहून गुलाट घेण्यासाठीं शरीर मागें टाकावें व चित्र अंक ३, २ व १ प्रमाणें मागची गुलाट, पाय हातांनीं धरल्याशिवाय, करून उभें रहावें.

याप्रमाणें पुढच्या व मागच्या गुलाटी करण्याची संवय करावी. पुष्कळ वेळां त्याच त्या गुलाटी करीत गेल्यानें अभ्यास चांगला वाढतो.

चित्र संख्या ४५४–४६१



चित्र संख्या ४६२–४६९

सुळकी उडी घेऊन गुलाट (Dive and Roll):—नऊ तें बारा इंच रुंदीची व तीन फूट उंचीची घडवंची (स्टूल) पुढें ठेवून तिच्यापासून ८–१० फुटांवर उभें रहावें. नंतर धांवत येऊन सुळकी उडी मारतात त्याप्रमाणें चित्र अंक १, २ व ३ प्रमाणें घडवंची वरून उडी मारावी. चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर हात टेकून चित्र अंक ४ प्रमाणें गुलाट घ्यावी व उभें रहावें. गुलाट घेतांना प्रथम चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही हात गदेल्यावर टेकावे व नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें डोकें शक्य तितकें छातीकडे नेऊन व दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून पाठीवर पडावें म्हणजे पाठीस अगर मानेस इजा होत नाहीं.

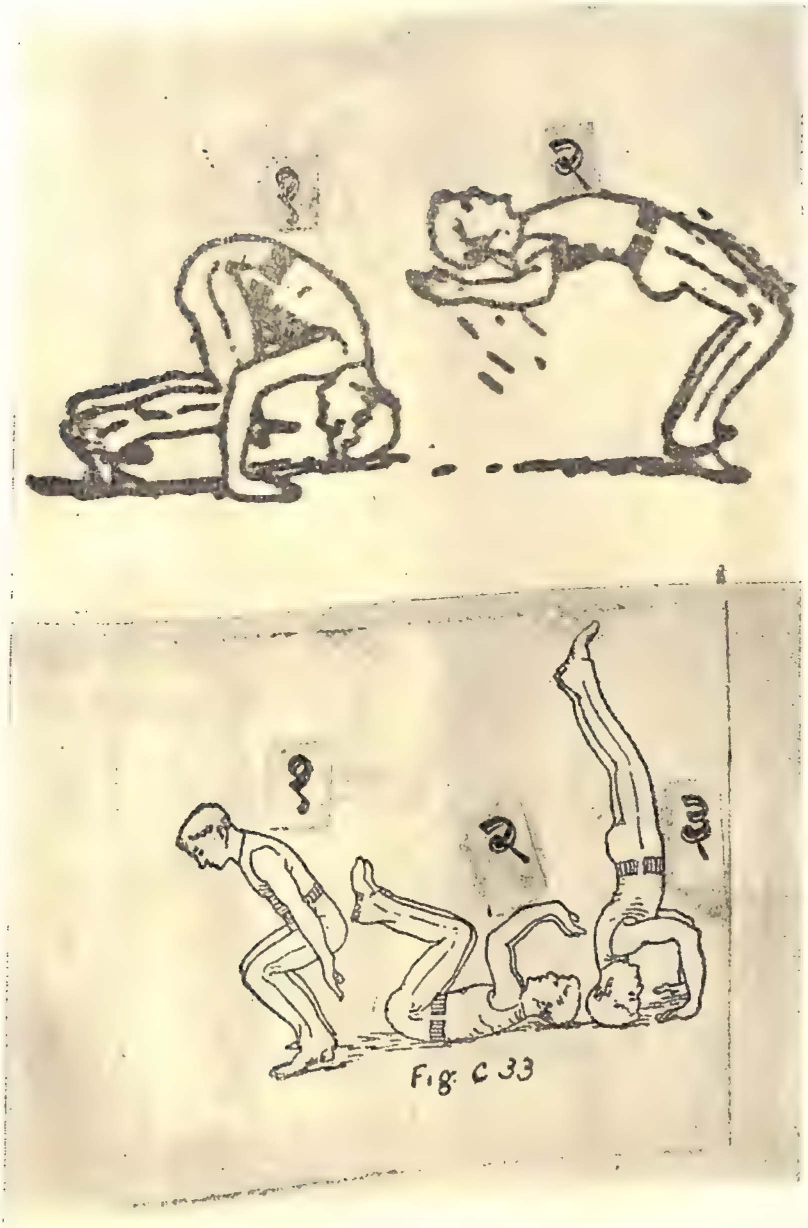
वरप्रमाणें सुळकी उडी नीट साधल्यावर घडवंचीची उंची व रुंदी वाढवून वरप्रमाणें सुळकी उडी घेऊन गुलाट घ्यावी.

निजून गुलाट (The snap-up):—चित्र अंक १ प्रमाणें जमिनीवर उताणें निजावें. त्याच चित्रांतल्याप्रमाणें दोन्ही हात डोक्या-मागें नेऊन जमिनीवर टेकावे. नंतर दोन्ही पाय चित्र अंक २ प्रमाणें वर उचलून शक्य तितके डोक्याकडे न्यावे. पुनः दोन्ही पाय शक्य तितके वर व पुढें जोरानें झाडून व हातांवर अवसान घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें शरीर उडवावें. याप्रमाणें करतांना जरूर तर डोक्या-चीहि मदत घ्यावी. पाय वर गेल्यानंतर पाठीस वांक देऊन शरीर कमानीप्रमाणें वांकवावें. नंतर दोन्ही पाय खालीं येऊन डोकें वर गेलें म्हणजे दोन्ही पाय संकुचित करून व दोन्ही हातांनीं दोन्ही पाय धरून मांड्यांकडे ओढावे व पायांवर बसावें. ही क्रिया नीट साधली म्हणजे हातांनीं पाय धरल्याशिवाय चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

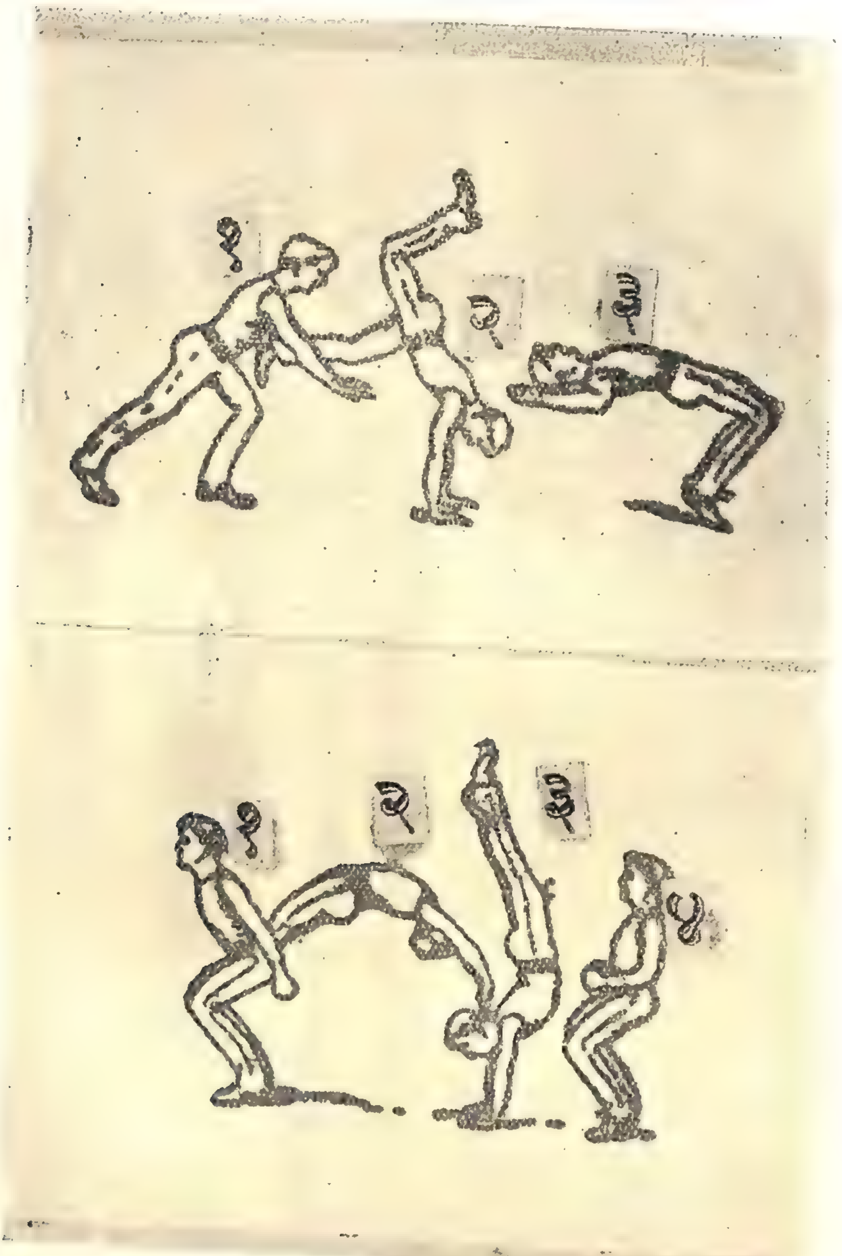
हात व डोकें टेकून गुलाट (Hand and Head Spring) :—चित्र अंक १ प्रमाणें जमिनीस हात व डोकें टेकून रहावें. हातांवर तोल घेऊन, दोन्ही पाय शक्य तितके जोरानें वर उडवावे व गुलाट घ्यावी. चित्र अंक २ प्रमाणें जमिनीवर पाय आले म्हणजे सरळ उभें रहावें. या उडींत हात, पाय व डोकें याशिवाय शरिराचा दुसरा कोणताहि भाग जमिनीस लागतां उपयोगी नाहीं.

ही उडी एक पाय व एक हात टेकून अथवा दोन पाय व एक हात टेकून करतां येते. वरील उडी उलटीहि करण्याची संवय करावी.

मागील गुलाट करून डोक्यावरील तोल (Back Roll to Head Balance):–चित्र अंक १ प्रमाणें उभें राहून चित्र अंक २ प्रमाणें मागें पाठीवर पडावें व त्याच अवसानांत पाय वर डोक्याकडे नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें हात व डोकें टेकून तोल करावा.



चित्र संख्या ४७०–४७४



चित्र संख्या ४७५-४८१

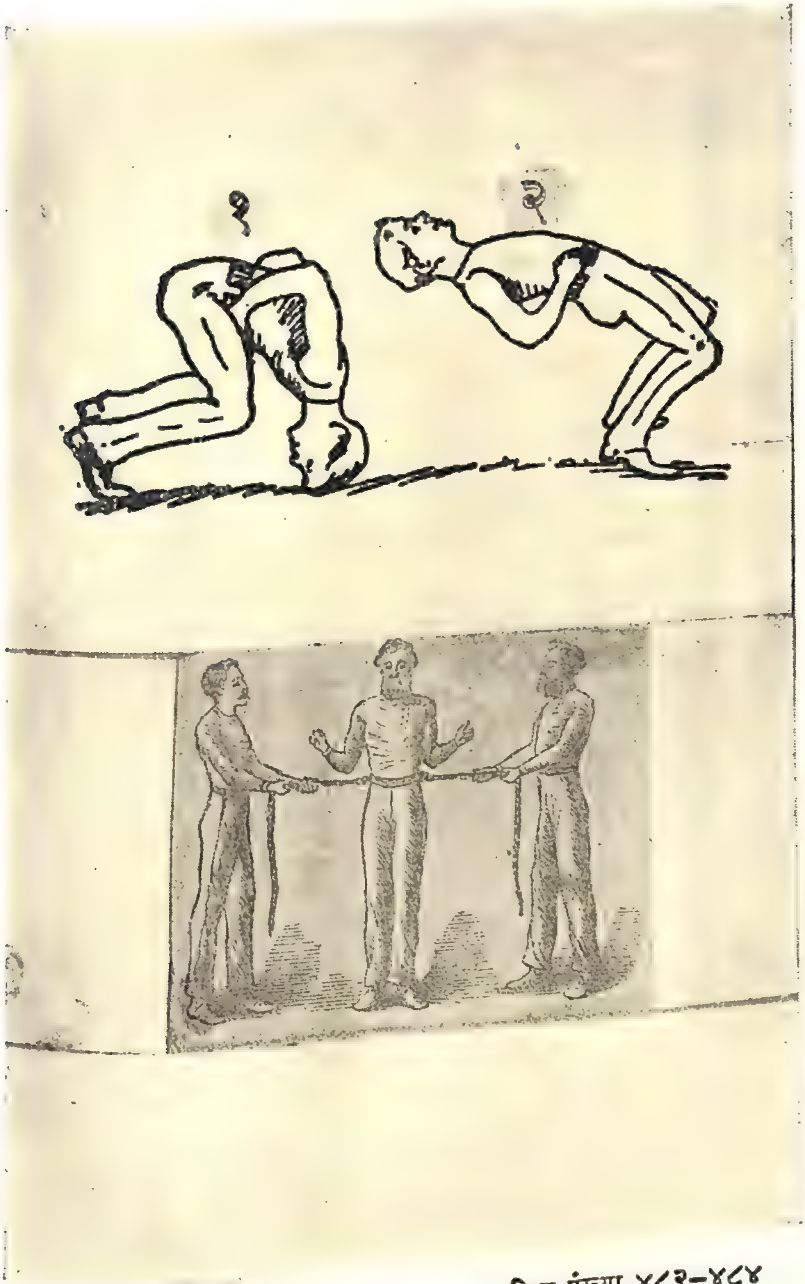
हात टेकून पुढील गुलाट (Hand Spring-forward):- चित्र अंक १ प्रमाणें उभें राहून चित्र अंक २ प्रमाणें जमिनीवर हात टेकावे व पाय वर न्यावे. नंतर पाठीस वांक देऊन पाय मागें स्फूर्तीनें टाकावे व चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय जमिनीस टेकल्यावर हात उचलून उभें रहावें.

हात टेकून मागील गुलाट (Hand Spring-backward) :—चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर एकदम चित्र अंक २ प्रमाणें मागें कमान टाकून हात चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर टेकावे. त्याच अवसानांत पाय वर उडवावे. नंतर पाय जमिनीवर टेकून चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें रहावें.

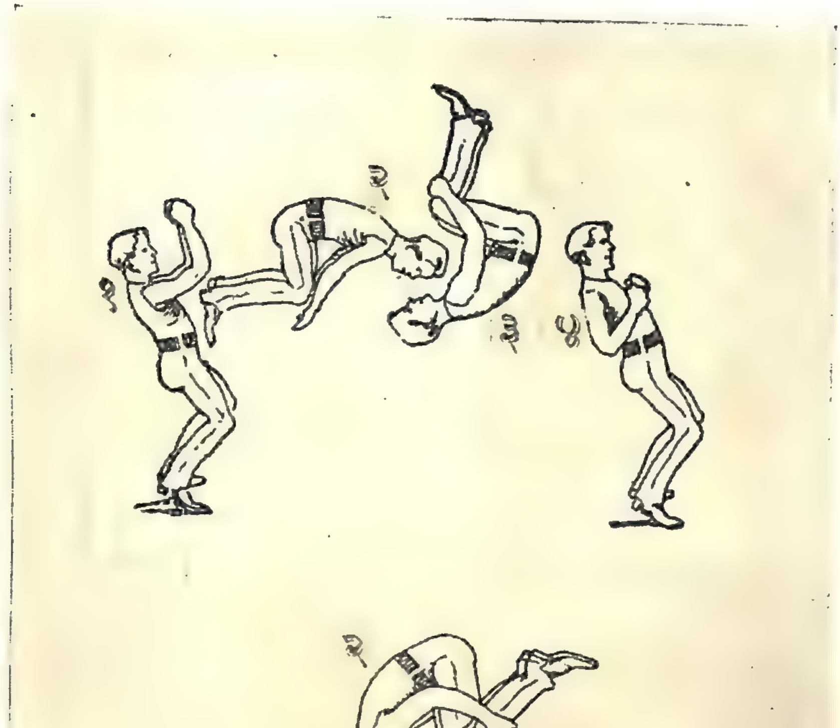
वरील उड्या करतांना शरीर तडफेनें उडविलें तरच ह्या उड्या चांगल्या होतात.

डोक्याची गुलाट (Head Spring):—चित्र अंक १ प्रमाणें जमिनीवर डोकें टेकून दोन्ही हात कंबरेवर ठेवून रहावें. नंतर एकदम झटक्यानें दोन्ही पाय वर व पुढें उडवून चित्र अंक २ प्रमाणें गुलाटी घेऊन पाय जमिनीवर टेकावे व सरळ उभें रहावें.

कोल्हांट उडी (Sommersault)–**प्राथमिक अभ्यास** (शिक्षणपद्धति):—या कोल्हांट्या उड्या करणें थोडें धोक्याचें असतें. ही उडी नीट न गेली तर मानेवर अथवा डोक्यावर पडून इजा होण्याचा संभव असतो म्हणून नवीन शिकणारास शिक्षकानें पुढील पद्धतीनें शिकवावें. चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें शिकणाराच्या कमरेस एक जाड व मजबूत चामड्याचा पट्टा घालावा. या पट्ट्याच्या दोन्ही बाजूंस एकएक लोखंडी जाड कडी बसवावी. या दोन्ही कड्यांस पांच पांच फूट लांबीच्या सुती जाड दोऱ्या बांधाव्या. या दोऱ्या धरून दोन इसमांनीं शिकणाराच्या दोन्ही बाजूंस त्याच चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उभें रहावें. या साधनास 'टंब्लिंग बेल्ट' (Tumbling Belt) म्हणतात. या प्रकारचे पट्टे तयार विकत मिळतात. नंतर दोऱ्या दोन्ही बाजूंस ओढून ताठ कराव्या व शिकणारास उलट सुलट गुलाट्या (कोल्हांट उड्या) मारण्याचा सराव करण्यास सांगावें. नवीन शिकणाराची उडी प्रथम प्रथम नीट जात नाहीं. अशा वेळीं शिकविणारानें जरूर त्यावेळीं हातानें शिकणाराच्या शरिरास धक्का देऊन, शरीर उडविण्यास मदत करावी. उडी जशी जशी सहज मारतां येऊं लागेल तसें तसें दोऱ्यांवर उडी मारणाराच्या शरिराचें कमी कमी वजन येत जातें. दोऱ्यांवर बिलकुल वजन आल्याशिवाय उडी येऊं लागली म्हणजे शिकणाराकडून सुटी उडी करवावी. याप्रमाणें सुटी उडी करतांना शिकविणारानें जवळ उभें राहून उडी करण्यास मदत करावी. चांगला सराव झाल्यावर ही उडी करण्यांतील भीति जाते.



चित्र संख्या ४८२–४८४

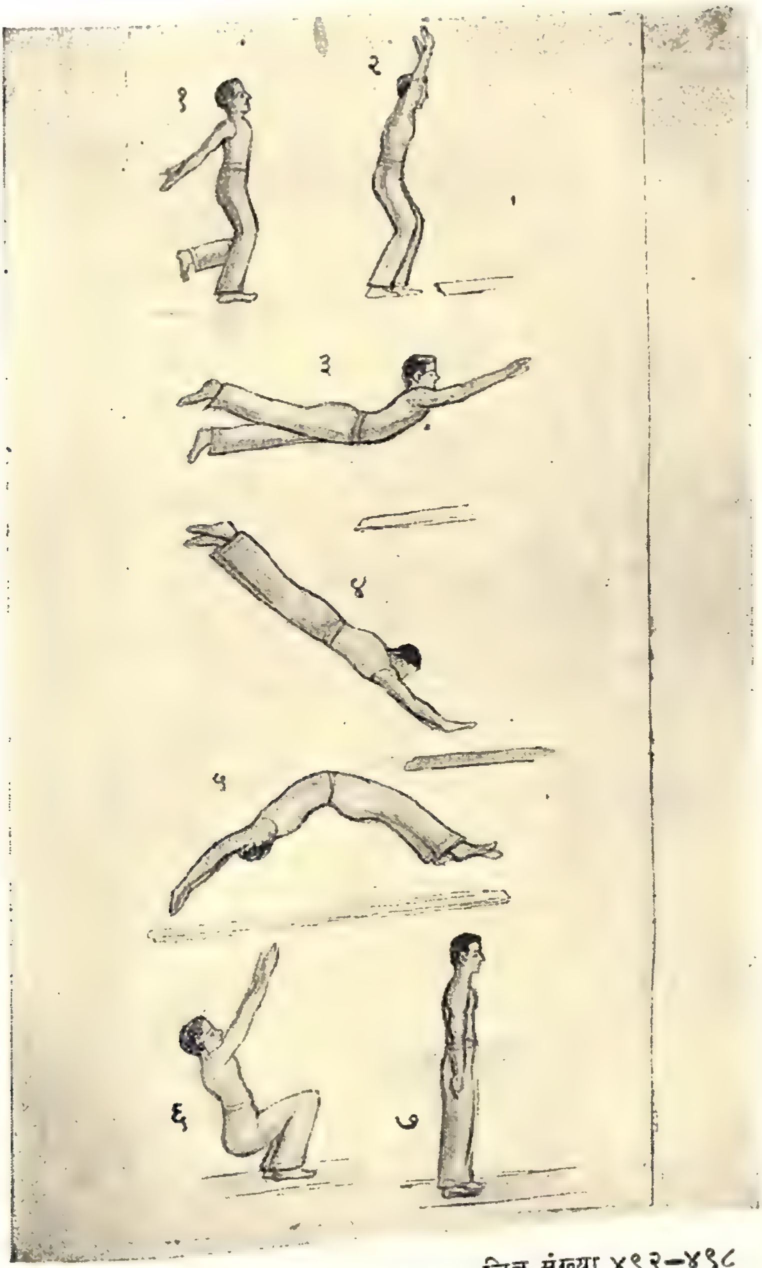


चित्र संख्या ४८५-४९१

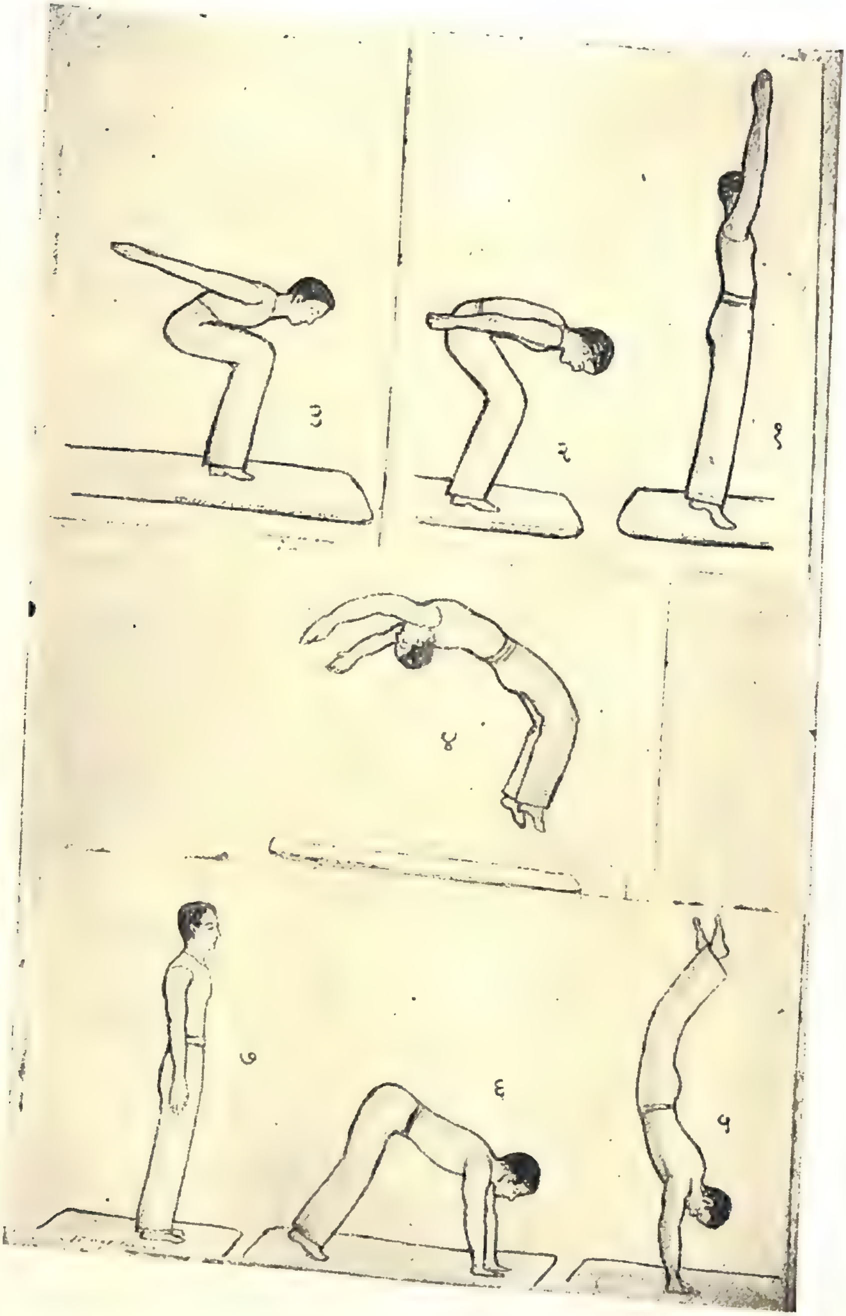
कोल्हांट उडी–पुढची (Sommersault-Forward):— चित्र अंक १ प्रमाणें अवसान घेऊन उभें रहावें. नंतर दक्षतेनें शरीर शक्य तितकें वर उडवून चित्र अंक २ प्रमाणें डोकें खालीं व पाय वर घ्यावे. नंतर गुलाटीची तशीच क्रिया चालू ठेवून चित्र अंक ३ प्रमाणें डोकें खालून वर व पाय वरून खालीं आणावे. नंतर गुलाटीची क्रिया पुरी करून चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

कोल्हांट उडी–मागची (Sommersault-Backward):– चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर अवसान घेऊन वर उडी घ्यावी. त्याच अवसानांत डोकें मागें टाकून व दोन्ही पाय गुडघ्यांतून वांकवून वर उडवावे. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें वरच्यावर गुलाट घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

सुळक्या उडीची गुलाट (Fly Spring):—दहा पंधरा फुटांवरून उडी घेण्याच्या जागेपर्यंत चित्र अंक १ प्रमाणें जोरानें धांवत यावें. त्या जागेवर येतांच मागील पाय पुढच्या पायाचे जवळ ठेवून व टांचा उंच करून पंजांवर उभें रहावें (चित्र अंक २). नंतर त्याच अवसानांत त्याच आकृतीप्रमाणें दोन्ही हात उंच करावे. नंतर उडी घेण्यास चांगलें अवसान मिळावें म्हणून गुडघ्यांतून पाय किंचित् वांकवावे. धांवत येण्यामुळें शरिरास मिळालेली गति दोन्ही पायांवर उभें रहातांना नाहींशी होऊं देऊं नये. त्या गतींतच उडी मारण्याची सर्व क्रिया करावी. नंतर उंच उडी मारावी व उडी मारण्याच्या अवसानांत शरीर पुढें वांकवावें. वर उडी मारतांना गुडघ्यांतून वांकविलेले पाय सरळ करावे म्हणजे उडी मारण्यास चांगलें अवसान मिळतें. उडी मारतांना ढुंगणाच्या स्नायूंचें आकुंचन करावें म्हणजे कंबर ताठ राहील. याप्रमाणें कंबर ताठ न राहिली तर उडी घेतांना शरीर चांगलें सफाईदार दिसत नाहीं व हात पाहिजे त्यापेक्षां लवकर जमिनीवर टेकले जातात. शरीर उंचावरून पुढें जात असतांना चित्र अंक ३ प्रमाणें त्याची स्थिति ठेवावी. डोकें वर व मागें झुकतें ठेवावें. नंतर पाय वर उंच उडवून चित्र अंक ४ प्रमाणें खालीं जमिनीवर हात टेकावे. याप्रमाणें हात टेकतांना ते कोपरांतून जरा लववावे म्हणजे शरिरास धक्का बसत नाहीं. ज्या जागेवरून उडी घेतली असेल त्या जागेपासून ८ फूटांवर हात टेकले गेले पाहिजेत. हात टेकल्यानंतर खांदे थोडेसे खालीं वांकवावे व पाय चित्र अंक ५ प्रमाणें कमानीसारखे पलीकडे न्यावे. नंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें पाय जमिनीवर टेकून चित्र अंक ७ प्रमाणें उभें रहावें. जमिनीवर जेथें हात टेकले जातात त्या जागेपासून सुमारें ४ तें ५ फुटांवर उभें रहावें.



चित्र संख्या ४९२–४९८



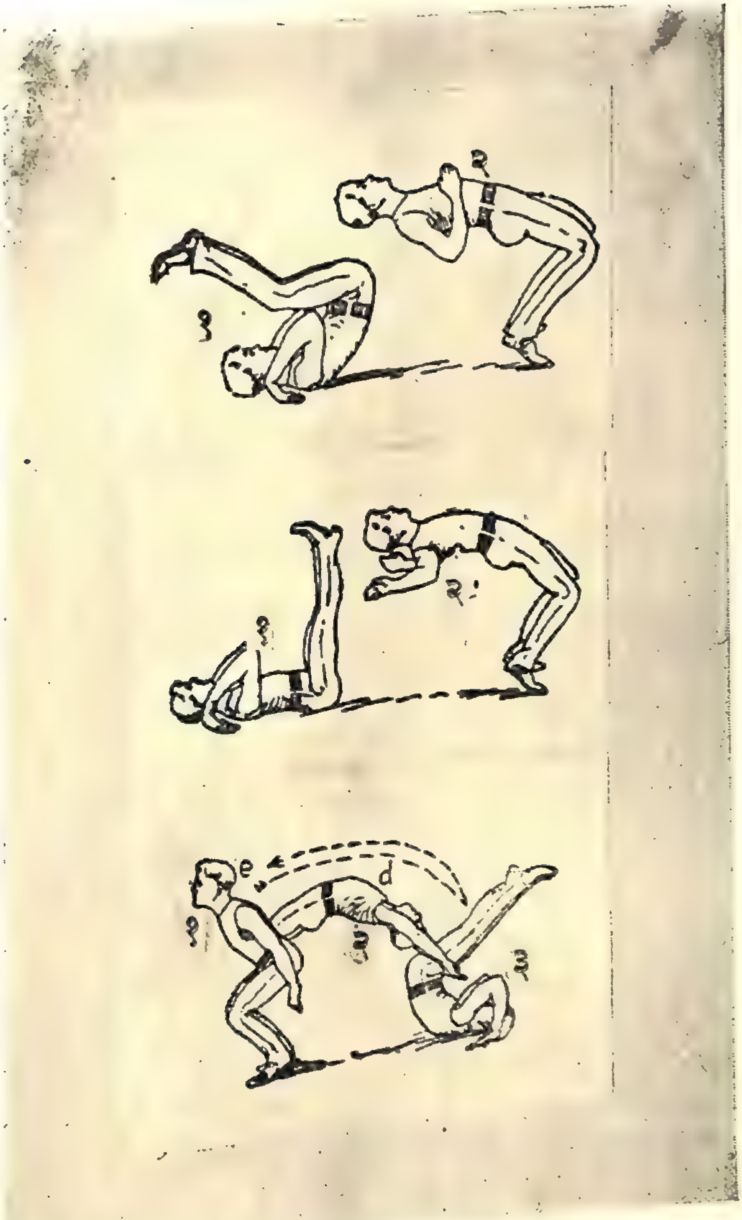
चित्र संख्या ४९९–५०५

सुळक्या उडीची मागची गुलाट (Flip Flap):—चित्र अंक १ प्रमाणें गदेल्याच्या टोकाजवळ दोन्ही पायांत थोडें अंतर ठेवून गदेल्याकडे पाठ करून उभें रहावें व दोन्ही हात डोक्यावर लांब करावे. नंतर दोन्ही हात एकदम गतीनें पुढें, खालीं व मागें नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें कंबरेंतून व गुडघ्यांतून पाय वांकवून उभें रहावें. यावेळीं पायांच्या पुढें २ फुटांवरील बिंदु पहातां येईल अशा बेतानें डोकें खालीं वांकवावें. यावेळीं शरिराचे सर्व भाग नरम ठेवावे. यानंतर उडी मारण्यास सुरुवात करावयाची ती, प्रथम आराम-खुर्चीवर बसण्यासाठीं ज्याप्रमाणें आपण मागें वांकतों तशा रीतीनें, चित्र अंक ३ प्रमाणें खालीं वांकून करावी. असें केल्यानें शरिराचा तोल मागें जाऊन गुलाट घेण्यास चांगलें अवसान मिळतें. नंतर शक्य तितक्या स्फूर्तीनें डोकें मागें न्यावें व त्याच अवसानांत कंबरेंतून शरीर ताठ करावें. त्याच वेळीं गुडघे झटक्यानें ताठ करावे म्हणजे मागें गुलाट घेण्यास चांगलें अवसान मिळतें. त्याच वेळीं दोन्ही हात स्फूर्तीनें पुढें व वर न्यावे. याप्रमाणें गुलाट घेतांना शरिराचा आकार चित्र अंक ४ प्रमाणें ठेवावा. उडी घेतलेल्या जागेपासून ४ तें ५ फूट अंतरावर हात गदेल्यावर टेकले जावेत अशा रीतीनें उडी घ्यावी. हात टेकतांना शरिरास धक्का बसूं नये म्हणून मनगटें, कोपरें व खांदे यांमधील स्नायू नरम ठेवावे. हात टेकल्यानंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें पाय उंच करावे. नंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें पायांचे पंजे जमिनीवर टेकावे व चित्र अंक ७ प्रमाणें हात उचलून उभें रहावें.

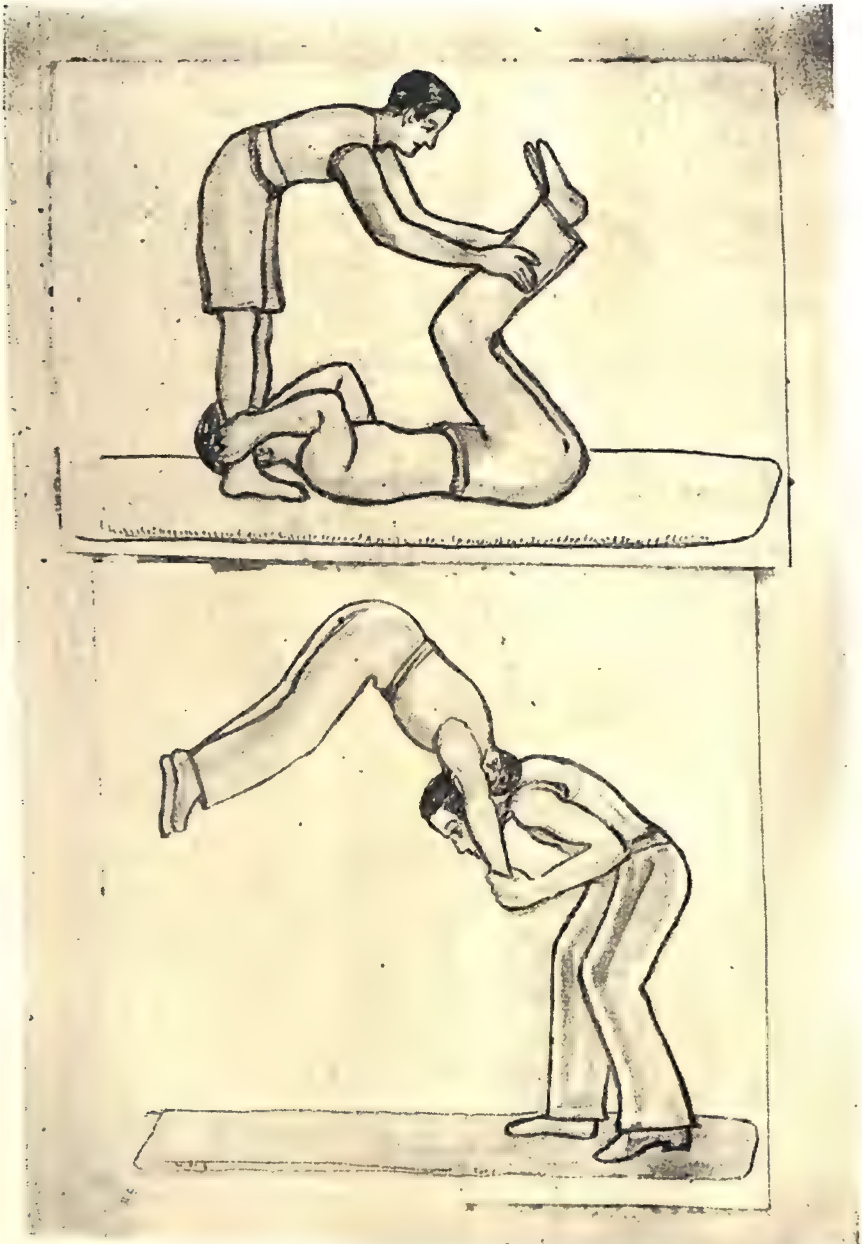
झटक्यानें उभें रहाणें–प्रकार १ ला (Upstart-Ordinary):–जमिनीवर पाय लांब करून उताणें निजावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें खांद्यांजवळ जमिनीवर हात टेकून दोन्ही पाय त्याच चित्रांतल्याप्रमाणें वर उचलून डोक्याकडे न्यावे. नंतर कमरेचे व पायांचे स्नायू संकुचित करून पाय गुडघ्यांतून वांकवावे. नंतर एकदम झटक्यानें शरीर वर उडवून व कमानीसारखें वांकवून चित्र अंक २ प्रमाणें पुढें टाकावें व जमिनीवर पाय टेकून उभें रहावें.

झटक्यानें उभें रहाणें–प्रकार २ रा (Upstart-Still):—ह्या प्रकाराची क्रिया वरप्रमाणेंच आहे. यांत वरच्या प्रकाराप्रमाणें ढुंगण जमिनीवरून न उचलतां फक्त दोन्ही पाय चित्र अंक १ प्रमाणें शरिराशीं काटकोन करून वर उचलावयाचे असतात एवढाच फरक आहे. या प्रकारांत वरच्याप्रमाणें शरिरास झटक्यानें अवसान मिळत नाहीं; म्हणून हा प्रकार थोडा अवघड आहे.

मागें पडून झटक्यानें उभें रहाणें (Drop Back-Upstart):—सरळ उभें रहावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें गुडघ्यांतून व कमरेंतून खालीं वांकून, शरीर वर उडविण्यासाठीं अवसान घ्यावें. नंतर दोन्ही हात पुढें, वर व मागें झटक्यानें नेऊन व चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर मागें वांकवून कमान करावी. नंतर जास्त मागें वांकून हात, मान व खांदे चित्र अंक ३ प्रमाणें मागें जमिनीवर टेकावेत. त्याच अवसानांत पाय वर उंच उडवून चित्र अंक ३ प्रमाणें फिरवून पुढें आणावे. नंतर तसेच ते झटक्यानें पुढें नेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.



चित्र संख्या ५०६–५१२



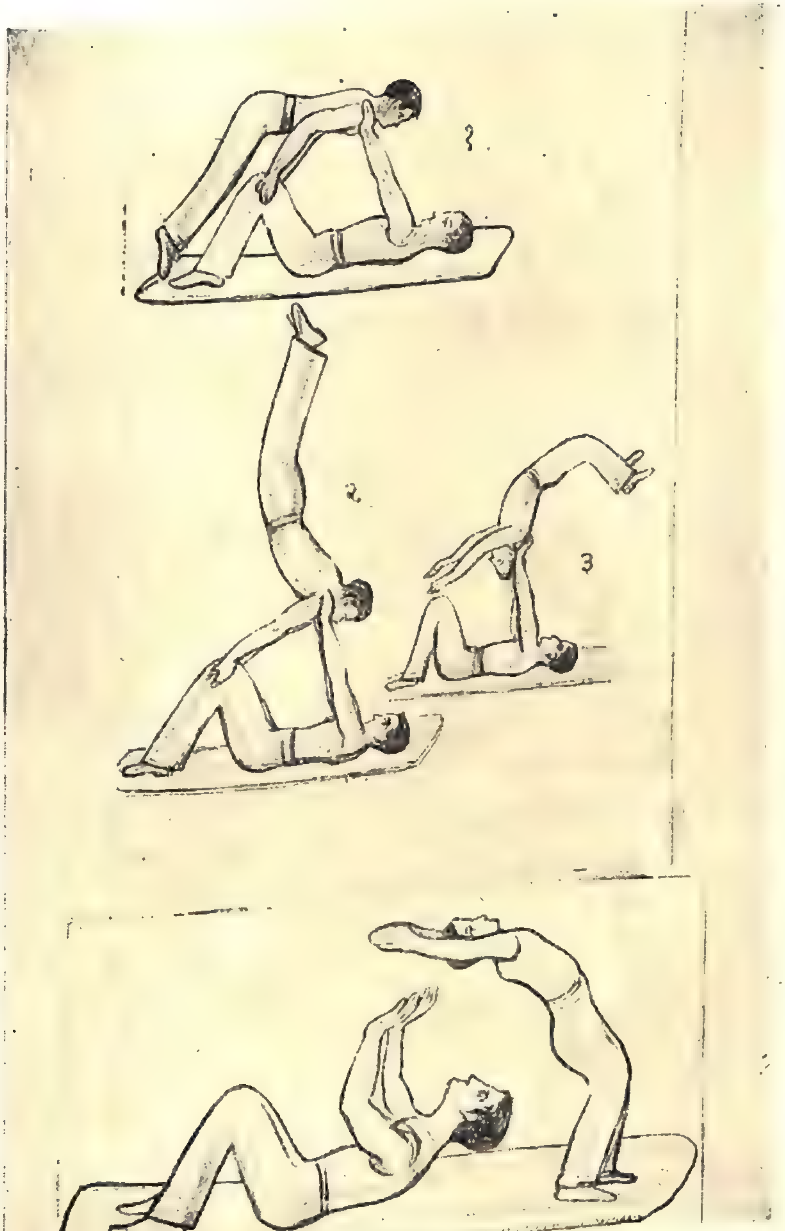
चित्र सख्या ५१३–५१४

रहाट (Double Roll) :—एका गड्यानें उताणें निजावें व दुसऱ्या गड्यानें त्याच्या डोक्याजवळ उभें रहावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें निजलेल्या गड्यानें आपले दोन्ही पाय वर उंच करावे व त्याच चित्रांतल्याप्रमाणें दोघांनीं एकमेकांचे पाय धरावे. नंतर उभा असलेल्या गड्यानें पुढें तोल टाकून गुलाट घ्यावी म्हणजे तो जमिनीवर खालीं येतो व निजलेला गडी पहिल्या गड्याप्रमाणें उभा रहातो. याप्रमाणें रहाटासारख्या एकावर एक गुलाट्या घ्याव्या. ही क्रिया बिनचुक व सफाईदार झाली म्हणजे चांगली दिसते.

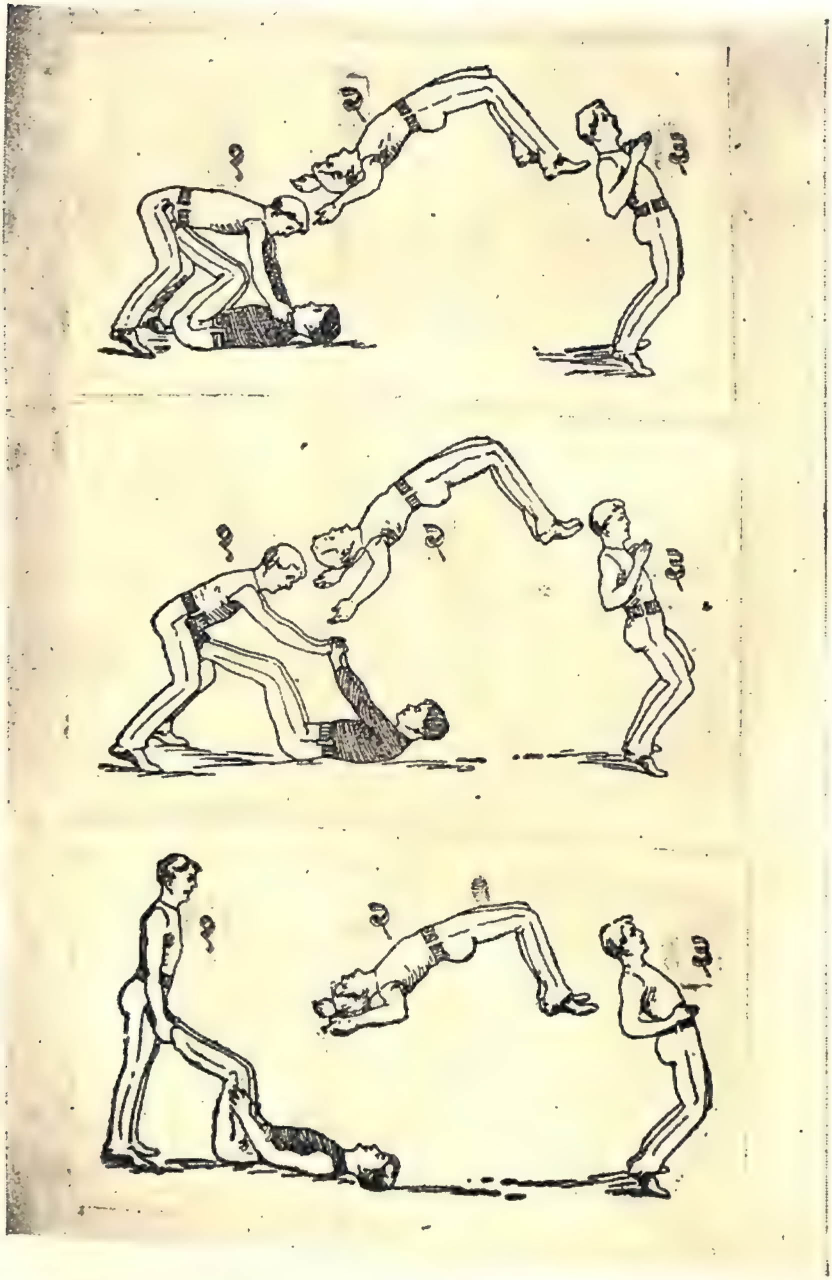
रहाट–प्रकार २ रा (The Pull Over) :—दोघा गड्यांनीं एकमेकांच्या पाठीस पाठ लावून उभें रहावें. नंतर पुढील गड्यानें आपले हात खांद्यांवरून मागें नेऊन मागच्या गड्याच्या हातांचीं मनगटें धरावीं. दोघांनीं डोक्यामागें डोकें अगदीं लावून न ठेवतां थोडें बाजूला ठेवावें. नंतर पुढच्यानें एकदम पुढें वांकून व मागच्या गड्यास कमरेचा झटका देऊन दोन्ही हातांनीं पुढें ओढून आणावें. त्याचवेळीं मागच्या गड्यानेंहि आपले पाय चित्र अंक २ प्रमाणें पुढें आणावे व जमिनीवर उभें रहावें. मागचा गडी गुलाट घेऊन पुढें उभा रहातां क्षणींच पहिल्या गड्यानें पाय उडवून त्याच्यावरून गुलाट घ्यावी व त्याच्या पाठीस पाठ लावून त्याच्या मागें उभें रहावें. याप्रमाणें एका मागून एक अशा रहाटाप्रमाणें गुलाट्या घ्याव्या.

प्रथम ही क्रिया जमिनीवर बसून पुष्कळ वेळां करावी. नंतर चांगली संवय झाली म्हणजे वरप्रमाणें उभ्यानें करावी.

गुडघ्यावर हात ठेवून गुलाट (The Knee Shoulder Spring):—एका गड्यानें उताणें निजावें व पाय गुडघ्यांतून वांकवून उभे ठेवावे. जोडीदारानें त्याच्या पायांसमोर त्याच्याकडे तोंड करून उभें रहावें. नंतर उभे राहिलेल्या गड्यानें पुढें वांकून आपले हात चित्र अंक १ प्रमाणें निजलेल्या गड्याचे गुडघ्यांवर ठेवावे. नंतर झटक्यानें मागून पाय उडवून गुलाट घेण्यासाठीं चित्र अंक २ प्रमाणें पाय वर न्यावे. याच वेळीं निजलेल्या गड्यानें आपल्या हातांनीं त्यास वर ढकलून गुलाट घेण्यास मदत करावी. वरच्या गड्यानें चित्र अंक ३ प्रमाणें गुलाट घेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय टेकले म्हणजे तोल सांवरून उभें रहावें.



चित्र संख्या ५१५–५१८



चित्र संख्या ५२१–५२७

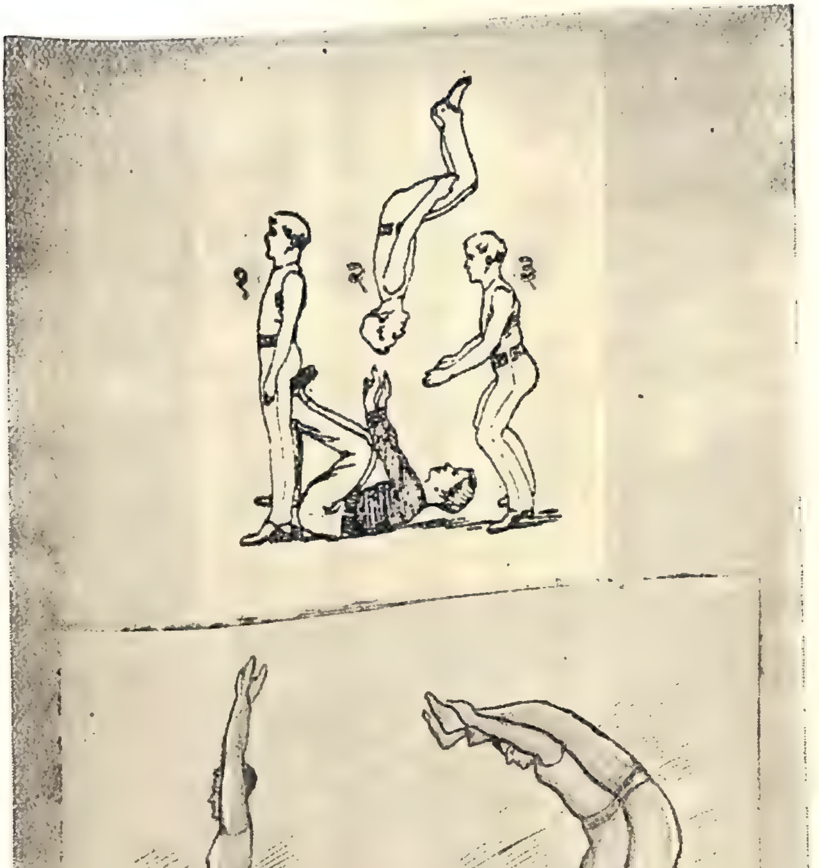
पायांवरील गुलाट–प्रकार १ ला (Forward Roll)— चित्र अंक १ प्रमाणें एका गड्यानें उताणें निजून पाय वर घ्यावे. नंतर समोर उभा असलेल्या जोडीदारानें पुढें वांकून निजलेल्या गड्याचे खांदे त्या चित्रांतल्याप्रमाणें धरावे. यावेळीं निजलेल्या गड्यानें आपले उचललेले पाय जोडीदाराच्या मांड्यांच्या आंत (जांगेत) लावून त्याचे खांदे आपल्या हातांनीं धरावे. नंतर निजलेल्या गड्यानें एकदम झटक्यानें आपले पाय ताठ करून जोडीदारास जोरानें वर उडवावें. त्याच वेळीं जोडीदारानें चित्र अंक २ प्रमाणें गुलाटी घ्यावी व चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें रहावें. चित्र अंक २ प्रमाणें गुलाटी घेतल्याबरोबर दोघांनीं एकमेकांचे हात सोडून द्यावे.

पायांवरील गुलाट–प्रकार २ रा :—हा प्रकार वरील प्रकाराप्रमाणेंच आहे. वरील प्रकारांत एकमेकांनीं एकमेकांचे खांदे धरले आहेत; पण या प्रकारांत चित्र अंक १ प्रमाणें नुसते हात धरूनच एकंदर क्रिया करावयाची आहे.

पायांवरील गुलाट–प्रकार ३ रा :—वरील प्रकाराप्रमाणेंच हा प्रकार आहे. यांत गुलाट घेणाऱ्या गड्यानें जोडीदाराचे पाय घोट्याजवळ चित्र अंक १ प्रमाणें धरले आहेत. जोडीदाराच्या हातांची मदत घेतल्याशिवाय ही गुलाट करावयाची असते.

पायांवरील मागची गुलाट (Backward Roll):— एका जोडीदारानें जमिनीवर उताणें निजावें व गुलाट घेणाऱ्या दुसऱ्या गड्यानें त्याच्याकडे पाठ करून उभें रहावें. नंतर निजलेल्या गड्यानें आपले दोन्ही पाय उंच करून गुलाट घेणाऱ्या गड्याच्या ढुंगणाखालीं चित्र अंक १ प्रमाणें लावावे. नंतर गुलाट घेणारानें मागें लवून चित्र अंक २ प्रमाणें गुलाट घ्यावी. याचवेळीं खालच्या गड्यानें आपल्या पायांनीं त्यास वर फेंकावें, म्हणजे गुलाट घेण्याच्या क्रियेस विशेष मदत होते. नंतर गुलाट घेणारानें चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

मानेवरील गुलाट-प्रकार १ ला:—गुलाट घेणारानें दोन्ही पायांत अंतर ठेवून जोडीदाराच्या पुढें त्याच्याकडे पाठ करून उभें रहावें. नंतर मागच्या गड्यानें कमरेंतून पुढें वांकून पुढील गड्याच्या पायांमध्यें चित्र अंक १ प्रमाणें डोकें घालावें व त्याच चित्रांतल्या-प्रमाणें आपल्या हातांनीं त्याच्या पायांचे पोचे धरावे. यावेळीं उभें असलेल्या गड्यानें मागें शरीर झोकतां यावें म्हणून आपले दोन्ही हात वर करावे. नंतर मागच्या गड्यानें उभें राहून पुढील गड्यास मानेनें वर उचलावें. यावेळीं पुढील गड्यानें मागें झोक टाकून चित्र अंक २ प्रमाणें जमिनीवर हात टेकावे. यावेळीं उचलणाऱ्या गड्यानें त्याचे पाय सोडून द्यावे. नंतर गुलाट घेणाऱ्या गड्यानें पाय पलीकडे नेऊन जमिनीवर टेकावे व उभें रहावें.



चित्र संख्या ५२८–५३२

चित्र संख्या ५३३–५३८

मानेवरील गुलाट–प्रकार २ रा :—गुलाट घेणाऱ्या गड्यानें जोडीदाराकडे पाठ करून त्याच्या पुढें उभें रहावें. नंतर मागच्या गड्यानें पुढें वांकून व पायांत अंतर ठेवून आपली मान गुलाट घेणाराच्या दोन्ही मांड्यांमध्यें घालून व त्याचे पाय दोन्ही हातांनीं धरून चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर मागच्या गड्यानें पुढच्या गड्यास वर उचलावें व गुलाट घेणारास हातांनीं मागें झोकावें. याच वेळीं गुलाट घेणारानें चित्र अंक २ प्रमाणें गुलाट घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

खांद्यावरील गुलाट :—गुलाट घेणारानें जोडीदाराचे समोर तोंड करून उभें रहावें. नंतर फेंकणाऱ्या गड्यानें खालीं वांकून अगर बसून गुलाट घेणाऱ्या गड्याचे मांड्यांखालीं हात घालावे व त्यास उचलून खांद्यावर चित्र अंक १ प्रमाणें घ्यावें. नंतर वरील गड्यानें गुलाट घेण्यासाठीं अंग मागें टाकावें. याचवेळीं खालील गड्यानें आपले दोन्ही हात त्याच्या ढुंगणाखालीं ठेवून उचलून दोन्ही हातांनीं त्यास वर झोकावें. गुलाट घेणारानें चित्र अंक २ प्रमाणें गुलाट घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

डोक्यावरून उडी मारणें-प्रकार १ ला (Vaulting Forward) उडी मारणारानें जोडीदाराच्या समोर त्याजकडे तोंड करून उभें रहावें. नंतर समोरच्या गड्यानें चित्र अंक १ प्रमाणें गुडघ्यांतून वांकून व दोन्ही हातांची गोफण (हातांचे पंजे उताणे ठेवून) बांधून दोन्हीं कोपरें आपल्या गुडघ्यांवर टेकून उभें रहावें. नंतर उडी मारणारानें आपले दोन्ही हात समोरच्या गड्याच्या डोक्यावर ठेवून आपला उजवा पाय त्याच्या गोफणीवर ठेवावा. नंतर उडी मारणारानें डोक्यावर आपल्या हातांनीं दाब देवून शरीर वर उचलावे व ते उडी मारण्यासाठीं वर झोकावें. त्याच वेळीं उचलणाऱ्या गड्यानें ताठ उभें राहून व तुटक रेघेनें दाखविल्याप्रमाणें मागें झोक टाकून हातांनीं त्यास वर जोरानें उचलावें, म्हणजे त्यास डोक्यावरून उडी मारण्यास मदत होते. उडी मारणारानें चित्र अंक २ प्रमाणें उडी मारून जमिनीवर उभें रहावें.

डोक्यावरून उडी मारणें-प्रकार २ रा:—ह्या प्रकारांत वरील प्रकाराप्रमाणेंच सर्व क्रिया करावयाची असते. यांत उडी मारणाराच्या पायांमधून चित्र अंक १ प्रमाणें आपले हात घालून समोरचा गडी त्यास हातांनीं वर उचलून उडी मारण्यास मदत करतो एवढाच फरक आहे.

चित्र संख्या ५३९–५४१

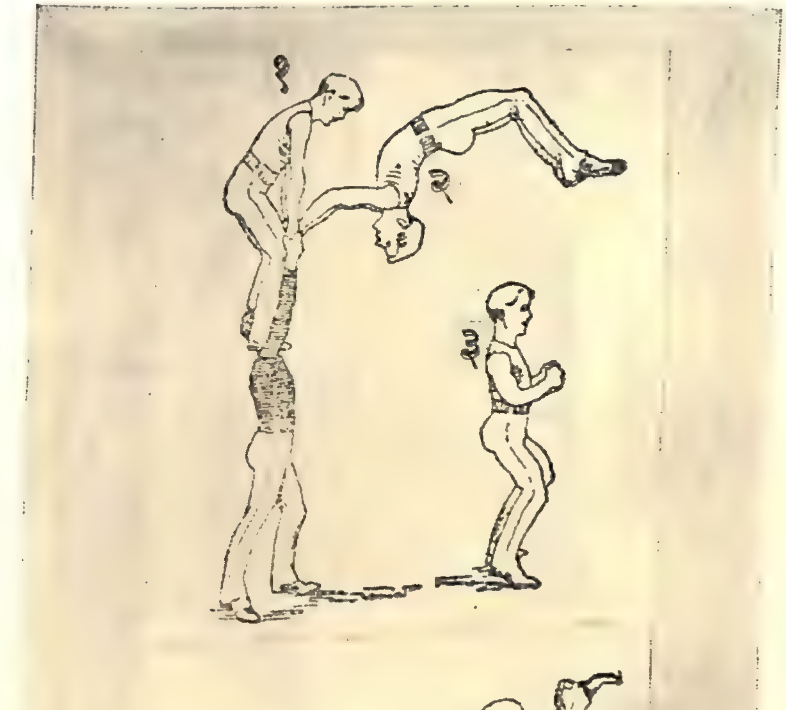
चित्र संख्या ५४२–५४७

डोक्यावरून मागें उडी मारणें (Vault Backward):— उडी मारणारानें जोडीदाराकडे पाठ करून त्याचे पुढें उभें रहावें. नंतर मागच्या गड्यानें कमरेंतून पुढें वाकून उडी मारणाराचे हात चित्र अंक १ प्रमाणें धरावे. नंतर उडी मारणारानें अवसान घेऊन वर उडावे आणि मागें उंच उडी मारावी व तसें करण्यास जोडीदारानें आपल्या हातांनीं त्यास वर उचलून मदत करावी. उडी मारणारा वर गेला म्हणजे त्यानें आपले पाय चित्र अंक २ प्रमाणें आखडून घ्यावे व मागें उडी मारून चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें. उडी मारणाराची उडी आपल्या शरिराच्या मागें गेली कीं जोडीदारानें त्याचे धरलेले हात सोडून द्यावे.

हाताची गुलाट:—गुलाट घेणारानें दोन्ही पाय रुंद (एकमेकांपासून दूर) ठेवून जोडीदाराचे समोर तोंड करून उभें रहावें. नंतर जोडीदारानें पुढें वांकून आपली मान गुलाट घेणाराच्या दोन्ही पायांमध्यें घालावी व आपले दोन्ही हात चित्र अंक १ प्रमाणें गुडघ्यावर ठेवावे. नंतर गुलाट घेणारानें आपले दोन्ही हात जोडीदाराच्या पाठीवर टेकून व पुढें वांकून गुलाट घ्यावी. याप्रमाणें जोडीदारानें उंच होऊन व त्यास मानेनें वर फेंकून गुलाट घेण्यास मदत करावी. नंतर गुलाट घेणारानें चित्र अंक २ प्रमाणें गुलाट घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

खांद्यावर उभें राहून गुलाट (Spring-Forward):—जोडीदारानें गुलाट घेणारा त्याच्या मागच्या अंगास उभा असेल त्यावेळीं बैठक घेऊन खालीं बसावें. नंतर गुलाट मारणारानें जोडीदाराचे हात धरून त्याच्या खांद्यावर चढून बसावें. नंतर जोडीदारानें त्यास घेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर खांद्यावरील गडयानें मागून पाय वर उडवून चित्र अंक २ प्रमाणें गुलाट घ्यावी. यावेळीं खालच्या गड्यानें त्याचे हात सोडून द्यावे व गुलाट घेणारानें चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें रहावें.

मागील कोल्हांट उडी–प्रकार १ ला (Backward-Sommersault):—कोल्हांट उडी मारणारानें आपला उजवा पाय समोर ताठ करून उंच करावा व मदत करणारानें त्याच्या पायाच्या बाजूस चित्र अंक १ प्रमाणें उभें राहून आपल्या दोन्ही हातांनीं त्याचा पाय उचलून धरावा. उडी मारणारानें उंच उडी मारून गुलाट घ्यावी. या प्रकारची उडी घेण्यास जोडीदारानें त्याचा पाय जोरानें वर झोकून मदत करावी. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें गुलाट घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.



चित्र संख्या ५४८-५५३

चित्र संख्या ५५४–५५९

मागील कोल्हांट उडी–प्रकार २ रा :—जोडीदारानें कोल्हांट उडी घेणाराच्या पुढें, दोन्ही पाय रुंद ठेवून व हातांची गोफण करून उभें रहावें. नंतर उडी मारणारानें आपला उजवा पाय उचलून जोडी-दाराच्या गोफण केलेल्या हातांवर ठेवावा व आपले दोन्ही हात जोडीदाराच्या खांद्यांवर चित्र अंक १ प्रमाणें ठेवावे. नंतर उडी मारणारानें झटक्यानें शरीर वर उचलून आपला उजवा पाय ताठ करावा व हातांवर व त्या पायावर अवसान घेऊन गुलाट घेण्यासाठीं वर उडी मारावी. त्यावेळीं जोडीदारानें त्याचा पाय आपल्या हातांनीं वर झोकून त्यास गुलाट घेण्यास मदत करावी. नंतर गुलाट मारणारानें चित्र अंक २ प्रमाणें गुलाट घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

मागील कोल्हांट उडी–प्रकार ३ रा :—उडी मारणारानें जोडीदाराच्या समोर तोंड करून व पाय रुंद ठेवून उभें रहावें. नंतर जोडीदारानें आपले पाय गुडघ्यांतून वांकवून आपले दोन्ही हात उडी मारणाराच्या पायांमधून ढुंगणाखालीं चित्र अंक १ प्रमाणें घालावे. नंतर गुलाट घेणारानें उंच उडी मारून कमरेवरील धड मागें टाकावें. त्याचवेळीं जोडीदारानें हात वर नेऊन त्यास वर व उंच झोकावें. उडी घेणारानें चित्र अंक २ प्रमाणें गुलाट घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

पुढची कोल्हांट उडी–प्रकार १ ला:—कोल्हांट उडी घेणारानें जोडीदाराकडे पाठ करून त्याच्या पुढें उभें रहावें. नंतर त्यानें आपला उजवा पाय गुडघ्यांतून वांकवून मागें उंच करावा व तो पाय जोडीदारानें चित्र अंक १ प्रमाणें आपल्या दोन्ही हातांनीं धरावा. नंतर उडी मारणारानें गुलाट घेण्यासाठीं वर उडी मारावी व त्यास मागच्या गड्यानें त्याचा पाय आपल्या हातांनीं वर झोकून मदत करावी. गुलाट घेणारानें चित्र अंक २ प्रमाणें पुढची गुलाट घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

पुढची कोल्हांट उडी–प्रकार २ रा:—गुलाट घेणारानें जोडीदाराचे पुढें त्याचेकडे पाठ करून उभें रहावें. नंतर जोडीदारानें मागचे बाजूनें चित्र अंक १ प्रमाणें त्याचे हात मागून धरावे. नंतर गुलाट घेणारानें वर व पुढें उंच उडी मारावी. जोडीदारानें आपल्या हातांनीं त्याचे हात वर उचलून व पुढें झोकून उडी मारणारास गुलाट घेण्यास मदत करावी. नंतर उडी मारणारानें चित्र अंक २ प्रमाणें गुलाट घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

चित्र संख्या ५६०–५६५

चित्र संख्या ५६६–५७०

पुढील कोल्हांट उडी प्रकार ३ राः—उडी मारणारानें जोडीदाराच्यासमोर त्याच्याकडे तोंड करून उभें रहावें. नंतर आपला उजवा पाय वर उचलून जोडीदारानें गोफण बांधलेल्या हातांवर चित्र अंक १ प्रमाणें ठेवावा व आपले दोन्ही हात त्याच्या खांद्यांवर ठेवावे. नंतर गुलाट मारणारानें वर व पुढें उंच उडी मारून गुलाट घ्यावी. जोडीदारानें आपल्या हातांनीं त्याचा पाय वर झोकून त्यास गुलाट घेण्यास मदत करावी. नंतर गुलाट करणारानें चित्र अंक २ प्रमाणें गुलाट घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

कमरेस पाय बांधून गुलाटः—गुलाट करणारानें हातांवर उत्तोल (बॅलन्स) करून जोडीदाराच्या मागें त्याच्या पाठीकडे आपलें पोट येईल अशा रीतीनें रहावें. नंतर गुलाट करणारानें आपले पाय जोडीदाराच्या कमरेच्या दोन्ही बाजूंस टाकून त्याची कंबर चित्र अंक १ प्रमाणें पायांत धरावी. नंतर जोडीदारानें पुढें वांकून व गुलाट घेणाराचे दोन्ही पाय जोरानें खालीं दाबून मागून वर झोकावे. उडी मारणारानें त्याचवेळीं आपलें शरीर तुटक रेषेनें दाखविल्याप्रमाणें वर झोकून जोडीदाराच्या पाठीवरून चित्र अंक २ प्रमाणें गुलाट घ्यावी व जमिनीवर उभें रहावें.

पायांमधून जोडीदारास फेंकणें व त्यानें गुलाट घेऊन उभें रहाणें (The Toss Between the Legs):—गुलाट घेणारानें उताणें निजून व आपले दोन्ही पाय गुडघ्यांतून वांकवून आपल्या छातीवर आणावे व आपल्या हातांनीं दोन्ही पाय घट्ट धरावें. गुडघे हनुवटीजवळ येतील इतक्या जोरानें पाय आवळावे. नंतर त्याचे जोडीदारानें गुलाट घेणाराच्या पायांकडे पाठ करून व आपले पाय शक्य तितके रुंद ठेवून त्याचेजवळ उभें रहावें. नंतर त्यानें पुढें वांकून आपले दोन्ही हात आपल्या मांड्यांचे मधून मागें नेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें गुलाट घेणाराचे दोन्ही घोटे मजबूत धरावे. नंतर त्यास झटक्यानें पायांमधून पुढें ओढून वर झोकावें. नंतर गुलाट घेणारानें चित्रांतील तुटक रेषेनें दाखविल्याप्रमाणें गुलाट घेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें. झोकून फेंकणाऱ्या गड्यापेक्षां ज्यास फेंकावयाचें तो गडी वजनानें कमी असावा.

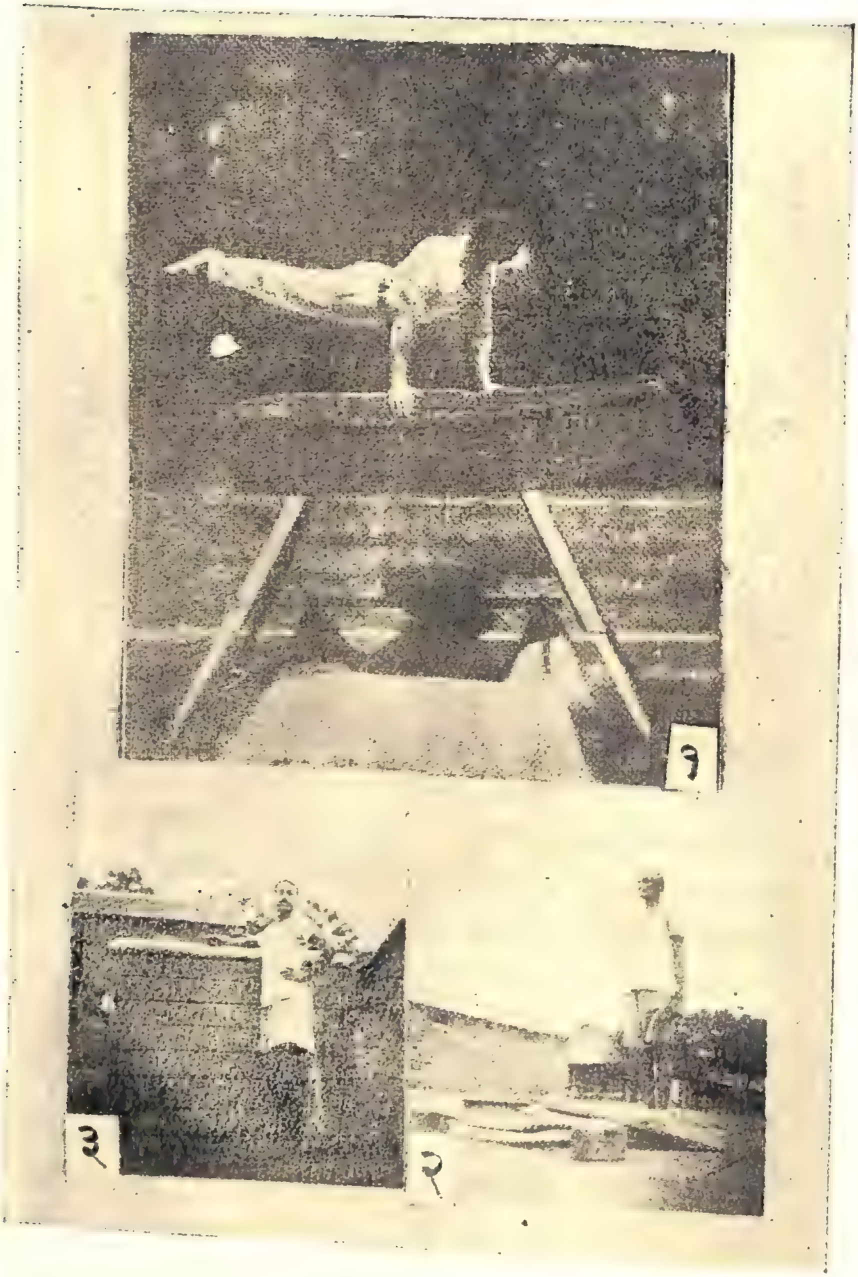
जोडीदारास डोक्यावरून फेंकणें व त्यानें गुलाट घेऊन उभें रहाणें (Head Throw):—गुलाट घेणारानें जोडीदाराच्या मागें त्याच्याकडे तोंड करून चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें व त्याच चित्रांतल्याप्रमाणें आपलें डोकें जोडीदाराच्या डाव्या खांद्यावरून पुढें आणावें. जोडीदारानें आपले दोन्ही हात उंच करून त्याचें डोकें घट्ट धरावें. नंतर पुढें वांकून मागच्या गड्यास कंबरेनें झटका देऊन वर उडवावें व हातांनीं पुढें ओढावें. मागच्या गड्यानें शरीर वर उडलें गेलें कीं त्याच अवसानांत चित्र अंक २ प्रमाणें गुलाट घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें. कुस्तींत धोबीपछाडचा डाव करतात तशा प्रकारची क्रिया ह्या फेकींत करावयाची असते.

चित्र संख्या ५७१–५७५

चित्र संख्या ५७६–५८०

डोक्यावरून मागें फेकणें (Toss Over Head):— गुलाट घेणाऱ्या गड्यानें जोडीदाराच्या पुढें पाठ करून उभें रहावें. नंतर त्या जोडीदारानें पुढील गड्याची कंबर आपल्या दोन्ही हातांनीं चित्र अंक १ प्रमाणें धरावी. नंतर गुलाट घेणारानें वर उंच उडी मारावी व जोडीदारानें त्यास आपल्या हातांनीं उंच उचलून गुलाट घेण्यास मदत करावी. नंतर गुलाट घेणारानें चित्र अंक २ प्रमाणें गुलाट घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

पाठीवरून मागें फेंकणें:—पाठीस पाठ लावून दोघां जोडीदारांनीं उभें रहावें. नंतर मागच्या गड्यानें उंच केलेले हात पुढील दुसऱ्या गड्यानें आपले हात उंच करून चित्र अंक १ प्रमाणें धरावे. नंतर पुढच्या गड्यानें एकदम झटक्यानें पुढें वांकून मागच्या गड्यास आपल्या पाठीवरून पुढें चित्र अंक २ प्रमाणें फेंकावें. त्याचवेळीं मागील गड्यानें पाय वर घेऊन पुढच्या गड्यास मदत करावी.



चित्र संख्या ५८१

श्री

(५) लाकडी घोडा (साधा)

(Vaulting Horse without Pommels or Vaulting Box horse)

उपोद्घात

☆

आधुनिक पाश्चिमात्य व्यायामशास्त्रज्ञांनीं शारीरिक शिक्षणासाठीं, पळणें, उडी मारणें, चढणें, फेंकणें वगैरे कांहीं व्यायामाचे प्रकार महत्वाचे ठरविले आहेत. त्यांपैकीं बरेचसे व्यायाम लाकडी घोड्यावरील कसरतींत सहजच होतात, म्हणून हा मेहनतीचा प्रकार उच्च दर्जाचा समजला जातो.

लेखक :-श्री. **विष्णु मार्तंड डिंगरे**, सहसंपादक 'व्यायाम' व मुख्याध्यापक, श्रीअच्युतानंद व्यायामशाळा, लष्कर (ग्वाल्हेर)

या लाकडी घोड्याचे मुख्य दोन प्रकार आहेत. पहिल्या प्रकारचा घोडा चित्र अंक १ प्रमाणें असतो. एक गोलसर सहा फूट लांबीचा लाकडी ठोकळा घेऊन त्यास चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें चार लाकडी पाय बसविलेले असतात. हे पाय उंच अगर ठेंगणे करतां येण्यासारखी त्यांची रचना असेल तर चांगलेंच. तसें नसेल तर जमिनीपासून घोड्याच्या वरच्या भागापर्यंतची उंची ४॥ फूटापेक्षां जास्त नसावी. वरच्या बसण्याच्या बाजूस चामड्यानें मढविलेली गादी लावलेली असावी, म्हणजे निरनिराळ्या उड्या करतांना पाय वरच्या बाजूस आपटले तरी त्यांस इजा होत नाहीं. या लाकडी घोड्याचा आकार खऱ्या घोड्याप्रमाणेंच केलेला असतो. खऱ्या घोड्याच्या मानेचा भाग त्याचे पाठीपेक्षां उंच असतो, म्हणून या लाकडी घोड्याचा पुढील भागहि तसाच उंच ठेवतात. त्यास 'मान' (neck) म्हणतात. खऱ्या घोड्यावर नीट बसतां येण्यास शिकण्याचे कामीं उपयोगी पडावा म्हणून हा व्यायामाचा प्रकार मूळांत बसविलेला असावा असें वाटतें. या प्रकारच्या घोड्यावरील मेहनत लष्करांतील शिपायांस फार उपयुक्त आहे असें ठरल्यामुळें हा व्यायामाचा प्रकार लष्करांतील शिपायांस शिकवितात. पण त्यासाठीं जो लाकडी घोडा तयार करतात तो चित्र अंक २ प्रमाणें पेटीच्या (खोक्याच्या) आकाराचा असून त्यांत लाकडी पेटीप्रमाणें एकावर एक ठेवण्याचे चार भाग असतात. यांस पेटीचा घोडा (Box Horse) म्हणतात. या घोड्याची सर्वांत खालीं असलेली पेटी मोठी असून तिजवरील पेट्या क्रमाक्रमानें एकापेक्षां एक लहान केलेल्या असतात, म्हणून याचा आकार वर निमुळता झालेला असतो. वरच्या अंगास चामडें मढविलेली गादी बसविलेली असते. याचा वरील पृष्ठभाग उंचनिंच नसून सपाट असतो.

जुन्या प्रकारचा घोडा वजनानें जड असतो, पण हा पेटीचा घोडा वजनांत हलका असून वेगवेगळ्या चार सुट्या पेट्यांचा केलेला असल्यामुळें तो वाटेल तेथें नेणें सुलभ होतें; म्हणून आम्ही सर्व उड्या या नवीन प्रकारच्या पेटीच्या घोड्यावरच करवून त्यांचीं चित्रें घेतलीं आहेत.

या प्रकारच्या घोड्यावर करण्याच्या उड्या लांबून धावत येऊन झटक्यानें वर उडी मारून व घोड्यावर हात ठेवून तडफेनें करावयाच्या असतात, म्हणून त्याच्या पुढें व आजूबाजूस काथ्यानें भरलेले गदेले टाकावे अगर रेती टाकून जमीन नरम करावी. रेती टाकली नसेल तर निदान उकरून व पाणी टाकून जमीन नरम करावी, म्हणजे उड्या करणारास इजा होत नाहीं.

या घोड्यावरील उड्या करतांना उंच उडी मारावी लागते. त्यासाठीं जास्त उंच उडी सहज मारतां यावी म्हणून चित्र अंक ३ प्रमाणें एक स्प्रिंगबोर्ड (Spring Board) –एक बाजू उंच ठेवून बसविलेली लांब फळी– त्याचे मागील बाजूस ठेविलेला असतो.

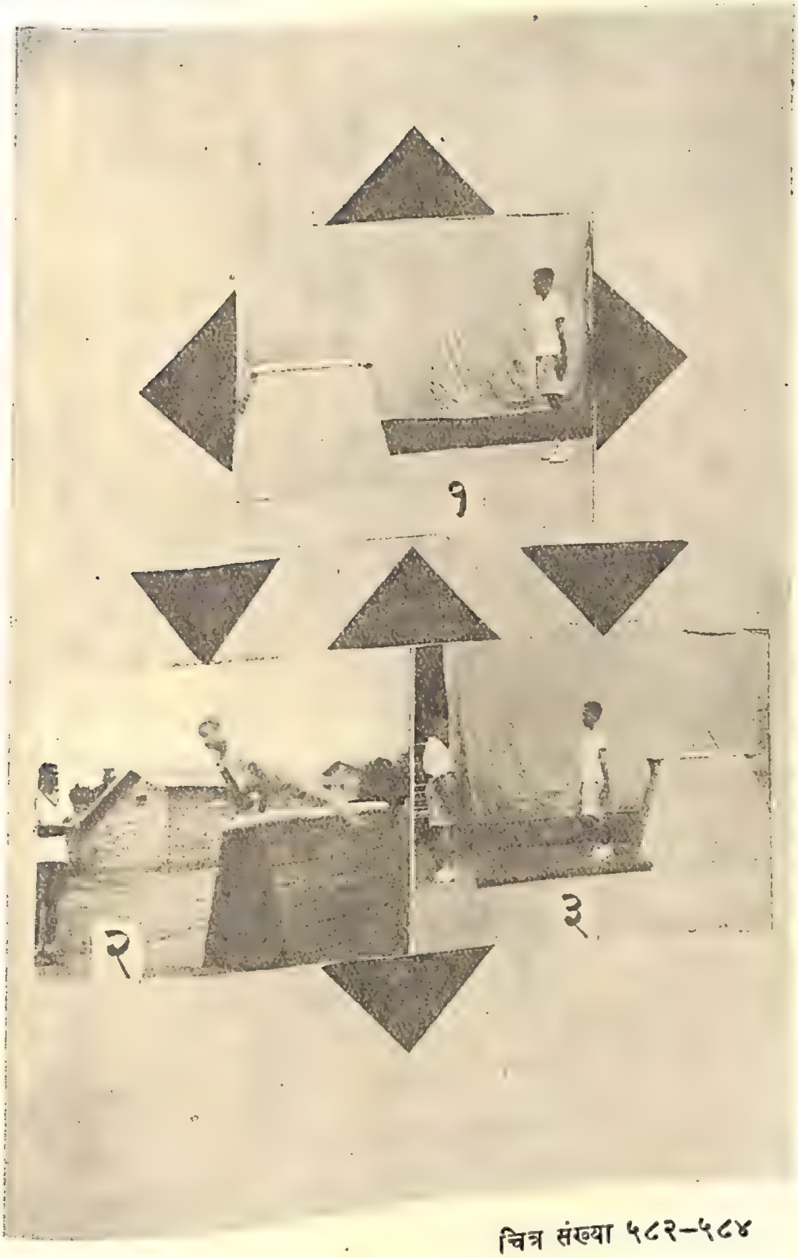
या कसरतीसाठीं नेहमीप्रमाणें अर्धी विजार व आखूड बाह्यांचें गंजीफरास अगर शर्ट घालावें व पायांत कॅनव्हासचे कापडी बूट घालावे अगर उघड्या पायानें काम केलें तरी चालतें.

लाकडी घोडा (साधा)

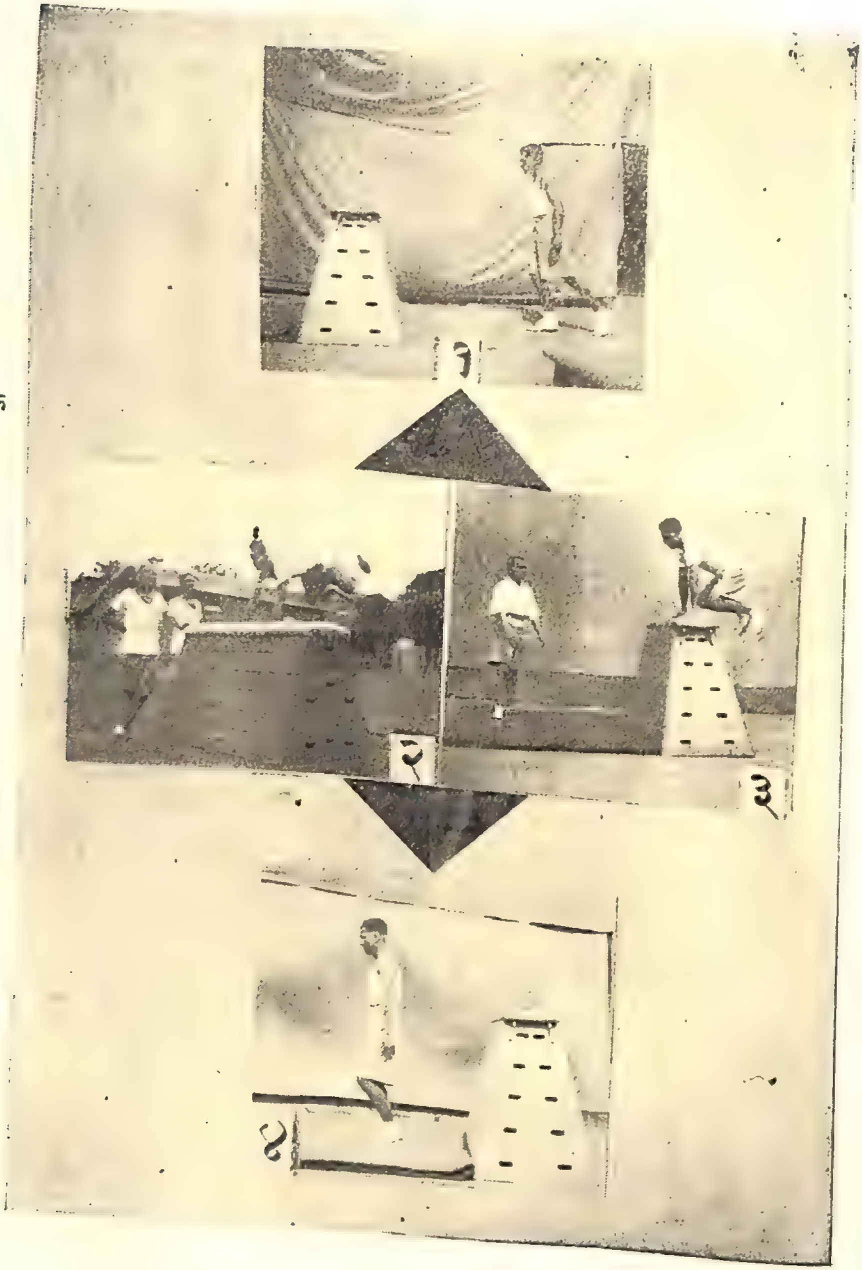
उभ्या घोड्यावरून बाजूनें पाय काढून उडी टाकणें–(उडी क्रमांक १):—हात्त्यांशिवायच्या लाकडी अगर खोक्यांच्या (पेटीच्या) घोड्यावर ज्या उड्या करावयाच्या असतात त्या बहुधा सर्वच उडून करावयाच्या असल्यामुळें त्यांकरितां दूर अंतरावरून धावत येऊन वेग घेण्याची जरूर असते. त्यासाठीं प्रत्येक उडी करतांना किती अंतरावरून धावत यावयाचें तें समजण्यासाठीं घोड्यापासून ५० फूट अंतरावर जमिनीवर एक आडवी रेघ काढावी आणि तेथून प्रत्येक उडी करतांना धावण्यास प्रारंभ करावा. प्रारंभीं घोड्यापासून दूर, या रेघेवर चित्र अंक १ प्रमाणें सरळ व हात मांड्यांस लावून उभें रहावें. नंतर तेथून एकदम वेगानें धावत जाऊन घोड्याचे जवळ येतांच घोड्यावर पुढच्या बाजूस उडी घ्यावी व टोंकावर चित्र अंक २ प्रमाणें हात सरळ ठेवून पाय घोड्याच्या दोन्ही बाजूस फांकावे. नंतर त्याच वेगांत पुढें झोक टाकून हात घोड्यावरून उचलून पाय घोड्याच्या पुढच्या बाजूस आणावे व चित्र अंक ३ प्रमाणें घोड्याच्या बाजूस जमिनीवर पाय जुळवून व हात मांड्यांस लावून किंचित गुडघे वांकवून उभें रहावें. शरिराचा झोक किंचित मागें ठेवावा. अशा वेळीं शिक्षकानें चित्र अंक २ व ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें घोड्याच्या पुढच्या बाजूस उभें राहून करणाराचा झोक पुढें येऊन तो तोंडघशीं पडणार नाहीं याबद्दल दक्षता ठेवावी.

या उभ्या घोड्याच्या उडींत घोड्याची रुंदी कमी असल्यानें पाय फांकून पुढें टाकणें सोपें जातें. पण घोड्याची लांबी जास्त असल्यामुळें उडी घेण्यासाठीं घोड्यावर शक्य तितक्या पुढच्या बाजूस हात ठेवून उडी करावी लागते.

उडी
क्रमांक
१



चित्र संख्या ५८२–५८४



उडी क्रमांक २

उडी क्रमांक ३

चित्र संख्या ५८५–५८८

आडव्या घोड्यावरून हातांच्या मधून पाय काढून उडी टाकणें–(उडी क्रमांक २):—चित्र अंक १ प्रमाणें घोड्यापासून लांब अंतरावर (रेषेवर) उभें राहिल्यानंतर वेगानें घोड्यापर्यंत धावत यावें. घोड्याचे जवळ येतांच एकदम वर उडून व चित्र अंक २ प्रमाणें हात सरळ करून घोड्यावर ठेवावे आणि पाय घोड्याच्या पातळीच्या वर फेंकावे. त्याच वेगांत पाय गुडघ्यांतून वांकवून चित्र अंक ३ प्रमाणें हातांच्या मधून काढण्यास हातांच्या जवळ आणावे आणि त्याच गतींत ते हातांच्या मधून काढून घोड्याच्या पुढच्या बाजूस येतांच घोड्यावरील हात उचलून चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनी-वर येऊन उभें रहावें. यावेळीं शिक्षकानें चित्र अंक २ व ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें घोड्याच्या पुढच्या बाजूस उभें राहून करणाराचा झोक पुढें जाणार नाहीं याबद्दल काळजी घ्यावी.

आडव्या घोड्यावरून हातांच्या बाजूनें पाय काढून उडी टाकणें–(उडी क्रमांक ३):—धावत येऊन व वर उडून चित्र अंक २ प्रमाणें घोड्यावर हात ठेवून पाय वर फेंकल्यानंतर ते हातांचे मधून न काढतां त्यांच्या दोन्ही बाजूंस फांकावे आणि त्याच वेगांत घोड्यावरून हात उचलून व पाय घोड्याचे पुढें आणून चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर येऊन उभें रहावें.

या उडींत घोडा आडवा ठेविला असल्यानें त्याची रुंदी जास्त असते आणि हातांच्या दोन्ही बाजूंनीं पाय फांकून काढावयाचे असल्यामुळें ते घोड्याच्या उंचीपेक्षां जास्त वर न नेले तर घोड्यास लागून करणारा खालीं पडण्याचा संभव असतो; म्हणून करणारानें ही उडी करतेवेळीं अधिक वर उडून घोड्यास पाय न लागतां हातांच्या बाजूंनीं पाय वरच्यावर काढतां येतील याची काळजी घ्यावी.

आडव्या घोड्यावरून एका बाजूनें दोन्ही पाय काढणें–(उडी क्रमांक ४) :—ठराविक अंतरावरून धावत धावत घोड्याजवळ येतांच दोन्ही हात घोड्यावर ठेवावे. नंतर डाव्या पायावर जोर देऊन व शरीर वर उडवून त्याच वेगांत उजवा हात वर उचलावा आणि कंबर वांकवून दोन्ही पाय उजव्या बाजूनें चित्र अंक १ प्रमाणें काढून घोड्याच्या पुढच्या बाजूस आणावे. पाय पुढें येतांच घोड्यावरील डावा हात उचलून घोडयाच्या पुढच्या बाजूस उडी टाकावी व जमिनीवर उभें रहावें. या उडींत उजवीकडून पाय काढतांना शरिराचा सगळा भार डाव्या हातावर घ्यावा लागतो. तसेंच बाजूनें पाय काढतांना शरिराचा झोक मागें येऊन पाय काढून पुढें उडी टाकणें अवघड जातें; म्हणून शिक्षकानें अशावेळीं चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें घोडयाच्या मागच्या बाजूस उभें राहून व उडी करणाराच्या कंबरेस धक्का देऊन झोक पुढें जाण्यास मदत करावी.

ज्याप्रमाणें या उडींत दोन्ही पाय उजवीकडून काढून पुढें आणतां येतात, त्याचप्रमाणें डाव्या बाजूनें देखील पाय काढून चित्र अंक २ प्रमाणें पुढें उडी टाकण्याचा सराव करावा.

आडव्या घोड्यावरून एका बाजूनें एक पाय काढणें–(उडी क्रमांक ५) :—ठराविक अंतरावरून धावत धावत घोडयाजवळ येतांच हात घोडयावर ठेवावे आणि डाव्या पायावर जोर देऊन शरीर वर उडवावें. लगेंच उजवा हात उचलून उजवा पाय उजव्या बाजूनें लांब करून काढावा आणि डावा पाय गुडघ्यांतून वांकवून व दोन्ही हात ठेविले होते त्यांच्या मधून काढून घोडयाच्या पुढच्या बाजूस उडी टाकून जमिनीवर उभें रहावें. उजवा हात उचलून उजवा पाय बाजूनें काढतेवेळीं शरिराचा भार डाव्या हातावर येतो; म्हणून तो डावा हात घोडयावर नीट जमवून ठेवावा.

ज्याप्रमाणें उजवा पाय उजव्या बाजूनें काढून ही उडी केली जाते त्याचप्रमाणें डावा पाय डाव्या बाजूनें व उजवा पाय मधून काढून पुढें उडी टाकण्याचा सराव करावा. डावा पाय डाव्या बाजूनें काढावयाचा असला तर शरिरास वर उडवितांना उजव्या पायावर जोर देऊन उडावें.

सूचना :—ज्या बाजूनें पाय काढावयाचे असतील त्याच्या उलट बाजूच्या पायावर जोर देऊन उडावें; म्हणजे शरीर बाजूनें वळवून उडविण्यास मदत मिळते. समोरची उडी करावयाची असली तर पायांवर जोर देऊन एकदम उडावें; म्हणजे शरीर पूर्णपणें उडून समोरची उडी करण्यास मदत होते.

उभ्या घोड्यावरून मधून दोन्ही पाय काढणें–(उडी क्रमांक ६) :—धावत धावत घोड्याजवळ येतांच पायांवर जोर दऊन एकदम शरीर वर उडवावें व चित्र अंक ३ प्रमाणें हात घोडयावर ठेवावे. त्याच वेगांत कंबर उंच करून पाय गुडघ्यांतून वांकवावे आणि चित्र अंक ४ प्रमाणें ते हातांच्या मधून काढून घोडयाच्या पुढच्या बाजूस येतांच घोडयावरील हात उचलून घोडयाच्या पुढच्या बाजूस जमिनीवर उभें रहावें.

या उडींत घोडयावर हात ठेवतांना शक्य तितकें घोडयाच्या पुढच्या टोंकाजवळ ठेवण्याचा प्रयत्न करावा.

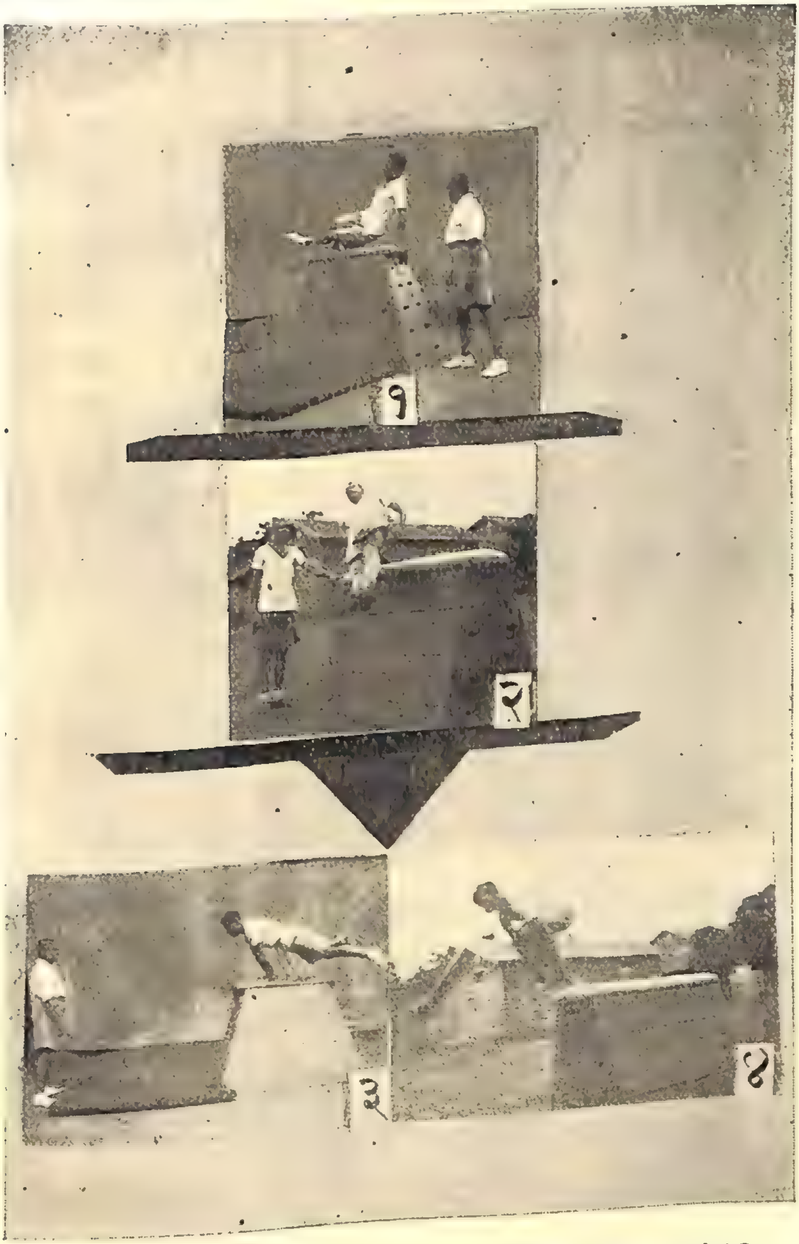
उभ्या घोड्यावरून एक पाय मधून व एक पाय बाजूनें काढणें–(उडी

उडी
क्रमांक
४

उडी
क्रमांक
५

उडी
क्रमांक
६

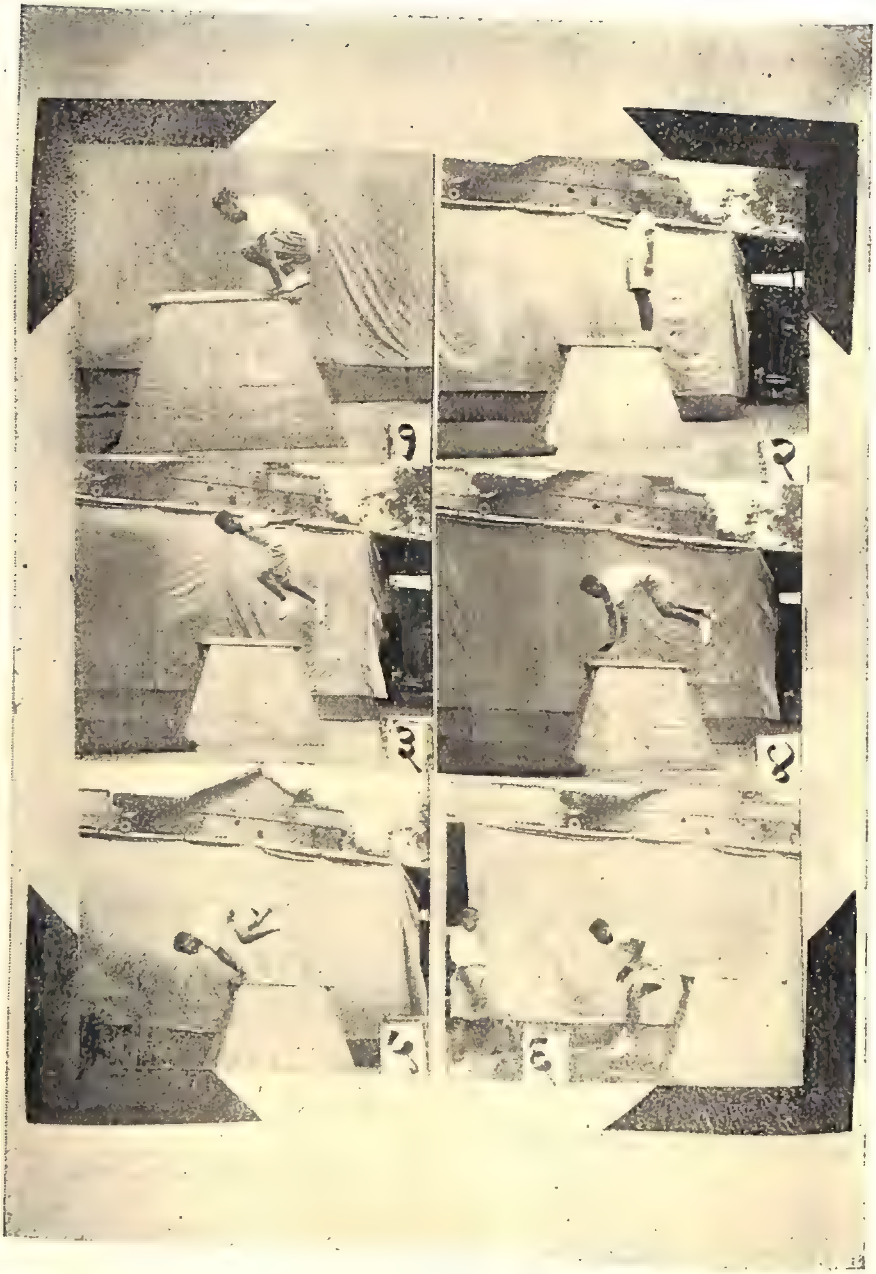
उडी
क्रमांक
७



चित्र संख्या ५८९–५९२

क्रमांक ७):–धावत धावत घोड्याजवळ येतांच शरीर वर उडवून चित्र अंक ३ प्रमाणें हात घोड्यावर टेंवल्यानंतर डावा पाय डाव्या बाजूनें डाव्या हाताच्या बाहेरून व उजवा पाय दोन्ही हातांच्या मधून काढून घोड्याच्या पुढच्या बाजूस उडी टाकून जमिनीवर उभें रहावें. नंतर दुसऱ्या वेळीं चित्र अंक ३ च्या स्थितीनंतर उजवा पाय उजव्या बाजूनें उजव्या हाताच्या बाहेरून व डावा पाय दोन्ही हातांच्या मधून काढून घोड्याच्या पुढच्या बाजूस उडी टाकून जमिनीवर उभें रहावें.

उडी
क्रमांक
८



उडी
क्रमांक
९

चित्र संख्या ५१३–५१८

घोड्यावर उभें राहून दोन्ही हातांच्या बाजूचा कट (cut) **करणें**–(उडी क्रमांक ८) :—ठराविक अंतरावरून धावत धावत घोड्याजवळ येतांच पायांवर जोर देऊन शरीर वर उडवावें आणि घोड्याच्या आपल्याकडील टोंकावर हात ठेवून कंबर उंच करावी व पाय गुडघ्यां-तून वांकवून त्यांचीं पावलें चित्र अंक १ प्रमाणें घोड्याच्या पहिल्या टोंकावर हातांच्या मध्यें ठेवावींत. नंतर लगेंच हात उचलून चित्र अंक २ प्रमाणें त्याच टोंकावर उभें रहावें. नंतर पायांवर जोर देऊन शरीर चित्र अंक ३ प्रमाणें वर उडवावें आणि लगेंच कंबर पुढच्या बाजूस वांकवून चित्र अंक ४ प्रमाणें हात खालीं पुढच्या बाजूस आणावे. हात चित्र अंक ५ प्रमाणें घोड्याच्या पुढच्या टोंकावर टेकले जातांच पाय फांकून हातांच्या दोन्ही बाजूंनीं काढावे. याप्रमाणें पाय पुढें येतांच घोड्यावरील हात उचलून चित्र अंक ६ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहाण्याचे आधीं पाय जुळवून नंतर जमिनीवर उभें रहावें.

घोड्यावर उभें राहून दोन्ही हातांच्या मधला कट करणें–(उडी क्रमांक ९) :—वर सांगितलेल्या उडींत चित्र अंक १ तें ४ पर्यंतची सर्व क्रिया केल्यानंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें हात घोड्याच्या पुढच्या टोंकावर ठेवतांच पाय फाकूं न देतां जुळलेले ठेवावे आणि गुडघ्यांतून वांकवून हातांच्या मधून काढावे. पाय हातांच्या पुढें येतांच हात घोड्यावरून उचलून व चित्र अंक ६ प्रमाणें पुढें उडी टाकून जमिनीवर उभें रहावें.

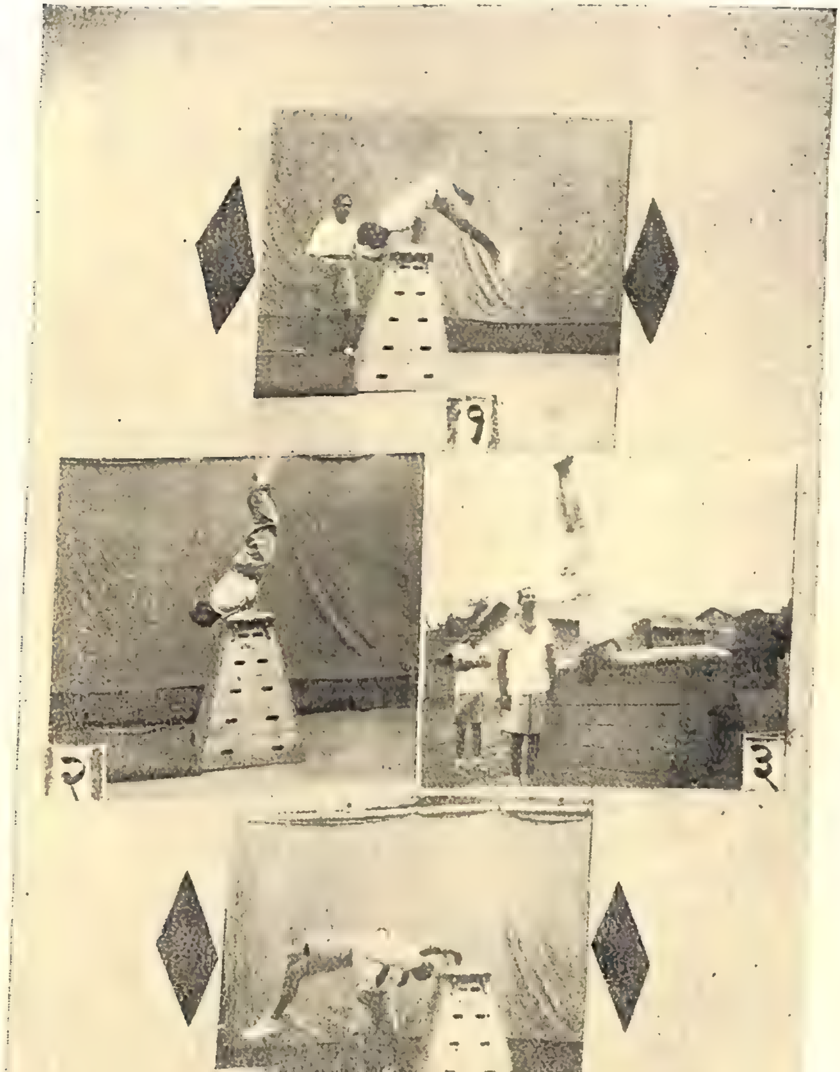
हे दोन्ही प्रकारचे 'कट' करतांना सर्व क्रिया फार झपाट्यानें कराव्या लागतात आणि म्हणूनच 'कट' पूर्ण करून जमिनीवर उभें रहातेवेळीं शरिराचा तोल पुढच्या बाजूस रहातो. तो तोल ताब्यांत न ठेविला गेला तर उडी करणारा तोंडघशीं पडण्याचा संभव असतो; म्हणून हे दोन्ही कट करतेवेळीं शिक्षकानें चित्र अंक ६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें समोर उभें राहून उडी करणारास तोंडघशीं पडूं न देण्याबद्दलची सावधगिरी ठेवावी.

आडव्या घोड्यावर अर्धोत्तोल करून उडी टाकणें–(उडी क्रमांक १०):—धावत धावत घोड्याजवळ येतांच पायांवर जोर देऊन शरीर वर उडवावें आणि चित्र अंक १ प्रमाणें हात घोड्यावर ठेवून व त्याच वेगांत ते वांकवून पाय मागचे बाजूनें वर फेंकावे. नंतर पुनः पाय जुळवून पूर्णपणें वर न्यावे आणि चित्र अंक २ प्रमाणें डोकें वर करून घोड्यावर अर्धोत्तोल करून रहावें. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पायांचा झोक घोड्याच्या पुढच्या बाजूस टाकावा व हात कोपरांतून किंचित् ताठ करीत छाती उंच करावी. यावेळीं पाय जुळवून ठेवावे व त्यांचा तोल घोड्याच्या पुढच्या बाजूस येऊं लागतांच डोकें छातीकडील भागाकडे आणावें. नंतर पाय जोरानें घोड्याच्या पुढच्या बाजूस चित्र अंक ४ प्रमाणें नेऊन दोन्ही हात उचलून जमिनीवर येऊन उभें रहावें.

या उडींत चित्र अंक ४ प्रमाणें घोड्याच्या पुढच्या बाजूस उडी टाकतांना घोड्यावरील हात निसटून खालीं पडण्याचा संभव असतो. तसेंच पाय जमिनीस लागतेवेळीं छाती योग्य प्रमाणांत वर केली गेली नाहीं तर कंबरेवर पडून लागण्याचा संभव असतो; म्हणून अर्धोत्तोल केल्यानंतर शिक्षकानें चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें घोड्याच्या पुढच्या बाजूस उभें राहून व उत्तोल खालीं येण्याचे वेळीं चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उडी करणाराचे पाटीखालीं हात देऊन त्यास जमिनीवर उभें रहाण्यास मदत करावी.

आडव्या घोड्यावरून अर्धोत्तोलाचा कट–(उडी क्रमांक ११):—चित्र अंक २ प्रमाणें आडव्या घोड्यावर अर्धोत्तोल केल्यानंतर डोकें थोडें पुढच्या बाजूनें वर करावें. डोकें वर केलें म्हणजे पाय मागचे बाजूनें खालीं येतात. पाय खालीं येऊं लागतांच ते फांकून हातांच्या दोन्ही बाजूंनीं काढावे व पाय हातांचे पुढचे बाजूस येतांच घोड्यावरून हात उचलावे आणि खालीं जमिनीवर येऊन उभें रहावें.

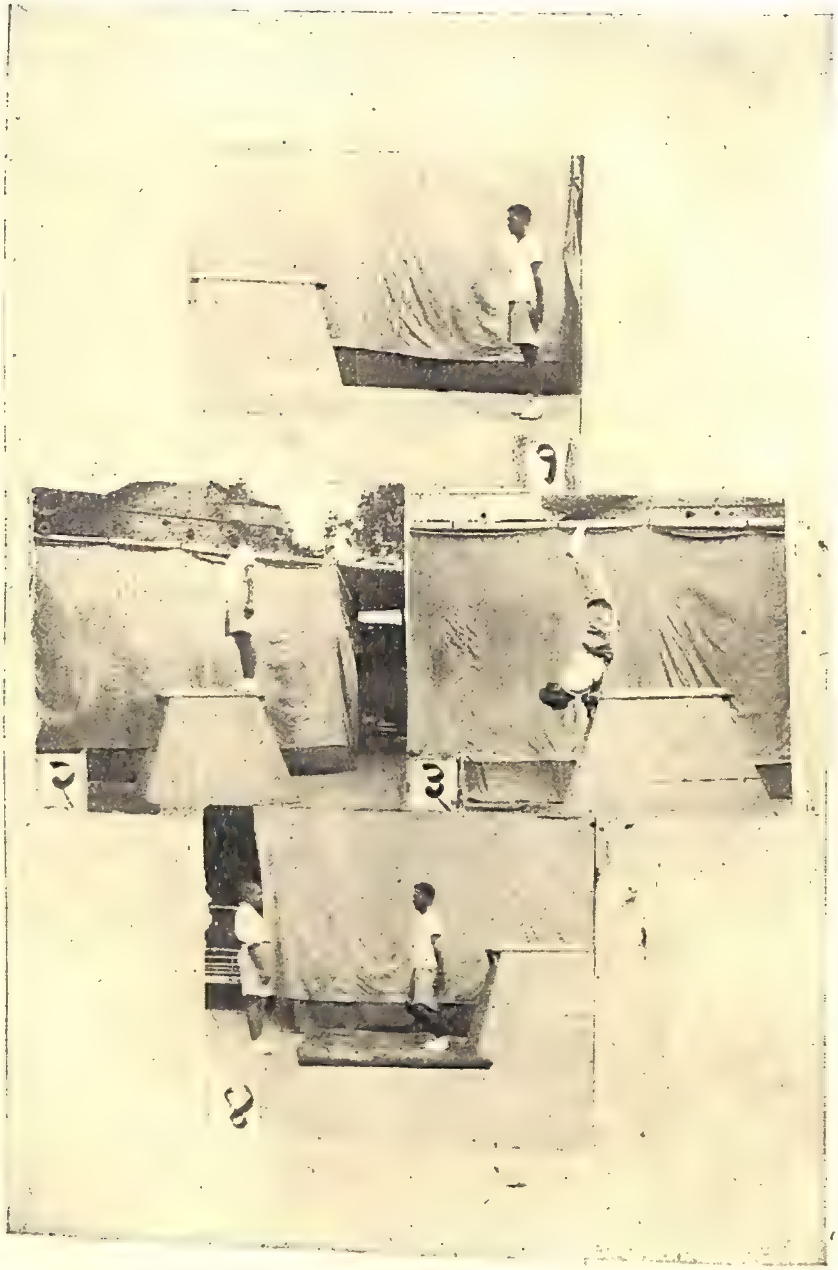
उडी क्रमांक १०



उडी क्रमांक ११

चित्र संख्या ५९९-६०२

उडी
क्रमांक
१२



उडी
क्रमांक
१३

चित्र संख्या ६०३–६०६

उभ्या घोड्यावरून अर्धोत्तोलाची कोलांटी-(उडी क्रमांक १२) :—चित्र अंक १ प्रमाणें धावण्याच्या तयारींत घोड्यापासून दूर अंतरावर उभें रहावें. नंतर धावत धावत घोड्याजवळ येतांच पायांवर जोर देऊन एकदम वर उडावें आणि घोड्यावर हात ठेवून व कंबर वांकवून पाय हातांच्या मध्यें ठेवावे. नंतर हात उचलून व कंबर सरळ करून चित्र अंक २ प्रमाणें घोड्याच्या पहिल्या टोंकावर उभें रहावें. नंतर पुन्हां कंबर वांकवून हात घोड्याच्या पुढच्या टोंकावर ठेवावे आणि त्याच वेगांत पाय मागचे बाजूनें जुळलेले वर फेंकून, चित्र अंक ३ प्रमाणें हात कोपरांतून वांकवून व डोकें वर करून अर्धोत्तोल करावा. तेथें कांहीं वेळ थांबल्यानंतर पाय डोक्याकडील बाजूस खालीं टाकावे आणि हनुवटी छातीकडे न्यावी. पाय जमिनीकडे येऊं लागतांच घोड्यावरील हात उचलून चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर येऊन उभें रहावें.

उभ्या घोड्यावरून अर्धोत्तोलाचा कट-(उडी क्रमांक १३) :-चित्र अंक ३ प्रमाणें उभ्या घोड्यावर अर्धोत्तोल केल्यानंतर डोकें वर करावें, म्हणजे पाय खालीं येतील. पाय खालीं येऊं लागतांच हात किंचित् सरळ करावे आणि पाय फांकून हातांच्या दोन्ही बाजूंनीं काढावे. पाय हाताजवळ येतांच हात घोड्यावरून उचलून चित्र अंक ४ प्रमाणें घोड्याच्या पुढच्या बाजूस जामिनीवर येऊन उभें रहावें.

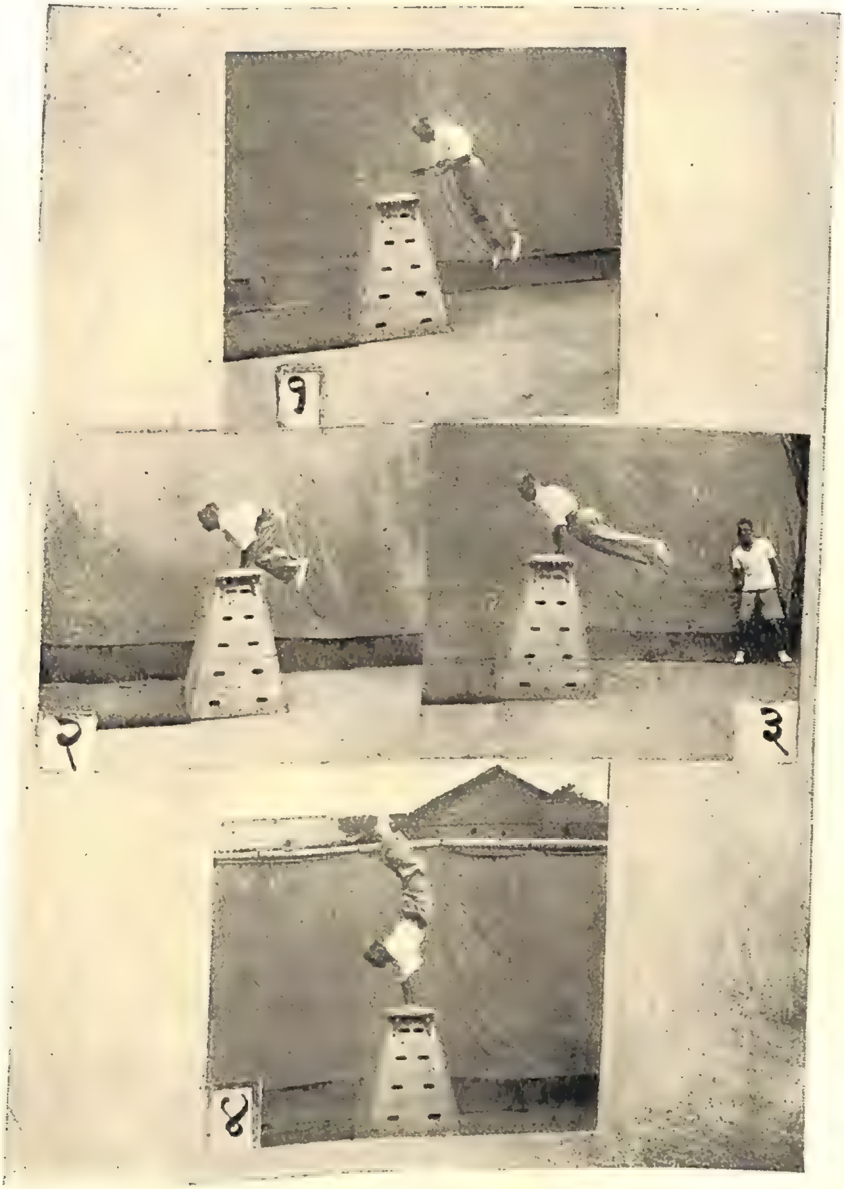
हा कट करून जमिनीवर उभें रहाण्याचे वेळीं डोकें वर न होतां तोल पुढें जाऊन खालीं जमिनीवर तोंडघशीं पडण्याचा संभव असतो; म्हणून शिक्षकानें उडी करणारा खालीं येईल त्यावेळीं त्याचे छातीखालीं हात देऊन त्यास उभें रहाण्यास मदत करावी.

आडव्या घोड्यावर पूर्णोत्तोल करणें–(उडी क्रमांक १४) :—ठराविक अंतरावरून धावत धावत घोड्याजवळ येतांच पायांवर जोर देऊन एकदम चित्र अंक १ प्रमाणें वर उडावें आणि त्याच वेगांत चित्र अंक २ प्रमाणें घोड्यावर हात ठेवून पाय वर नेण्याकरितां गुडघ्यांतून थोडे वांकवून हाताजवळ आणावे. तेथें पाय न थांबवितां लगेंच चित्र अंक ३ प्रमाणें ते लांब करून व हात सरळ करून पाय मागचे बाजूनें वर फेंकावे आणि चित्र अंक ४ प्रमाणें हात ताठ करून व पाय वर नेऊन जुळवावे. डोकें किंचित् वर करावें आणि पाय ताठ करून घोड्यावर पूर्णोत्तोल करावा.

घोड्यावर गादी लावलेली असल्यामुळें हातानें कशासहि धरतां येत नाहीं. त्यामुळें नुसत्या तळहातांवर पूर्णोत्तोल करावयाचा असतो. पकड नसल्यामुळें उत्तोल राखणें फार अवघड असतें. तसेंच पाय मागचे बाजूनें वर फेंकतेवेळीं ते पूर्णपणें वर न जातां खालीं येतात; म्हणून त्यावेळीं शिक्षकानें घोड्याच्या मागच्या बाजूस उभें राहून करणारा ज्यावेळीं पाय मागचे बाजूनें वर फेंकील त्यावेळीं त्याचे छातीखालीं हात देऊन पाय वर जाण्यास व उत्तोल संभाळण्यास मदत करावी.

आडव्या घोड्यावर पूर्णोत्तोलाचा कट–(उडी क्रमांक १५) :—चित्र अंक ४ प्रमाणें घोड्यावर पूर्णोत्तोल केल्यानंतर डोकें थोडें वर करावें आणि पाय मागचे बाजूनें खालीं आणावे. पाय खालीं येऊं लागतांच खांदे थोडे पुढच्या बाजूस वांकवावे आणि पाय फांकून हातांच्या दोन्ही बाजूंनीं पुढें काढावे. पाय हातांचे जवळ येतांच हात घोड्यावरून उचलून व घोड्याच्या पुढच्या बाजूस उडी टाकून जमिनीवर उभें रहावें. यावेळीं झोक पुढें जाऊन पडण्याचा संभव असतो म्हणून शिक्षकानें घोड्याच्या पुढच्या बाजूस उभें राहून व उडी करणाराचे छातीस हात लावून त्यास सरळ उभें रहाण्यास मदत करावी.

उडी
क्रमांक
१४



उडी
क्रमांक
१५

चित्र संख्या ६०७-६१०

उडी क्रमांक १६

उडी क्रमांक १७

उडी क्रमांक १८

चित्र संख्या ६११-६१४

उभ्या घोड्यावर पूर्णोत्तोलाचा ताजवा-(उडी क्रमांक १६):—चित्र अंक १ प्रमाणें घोड्याच्या पुढच्या टोंकावर पूर्णोत्तोल करून थांबावें. नंतर डोकें, छाती व खांदे चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें पुढच्या बाजूस आणून व पाय जुळवून मागचे बाजूनें अगदीं सावकाश खालीं आणावे. याप्रमाणें पाय शक्य तितके खांद्यांच्या पातळींत आणण्याचा प्रयत्न करून ताजवा करावा. ताजवा करतेवेळीं हात कोपरांतून वांकूं न देण्याची काळजी घ्यावी.

उभ्या घोड्यावरून पूर्णोत्तोलाचा कट-(उडी क्रमांक १७):—चित्र अंक १ प्रमाणें घोड्याच्या पुढच्या टोंकावर पूर्णोत्तोल करून थांबल्यानंतर चित्र अंक २ प्रमाणें डोकें, छाती व खांदे थोडे पुढें आणावे आणि पाय जुळवून मागचे बाजूनें खालीं आणावे. चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें पाय खालीं येतांच ते फांकून हातांच्या बाहेरील बाजूंनीं घोड्याच्या पुढें आणावे. हातांपर्यंत पाय येतांच त्याच वेगांत घोड्यावरील हात काढून व छातीस वर हिसका देऊन घोड्याच्या पुढच्या बाजूस जमिनीवर येऊन उभें रहावें. या उडीस 'कट' असें म्हणतात.

हा कट केल्यानंतर जमिनीवर उभें रहाण्याचे आधीं पुढें झोक जाऊन पडण्याचा संभव असतो. म्हणून शिक्षकानें घोडयाच्या पुढच्या बाजूस उभें राहून व उडी करणाराचे छातीखालीं हात देऊन त्यास उभें रहाण्यास मदत करावी.

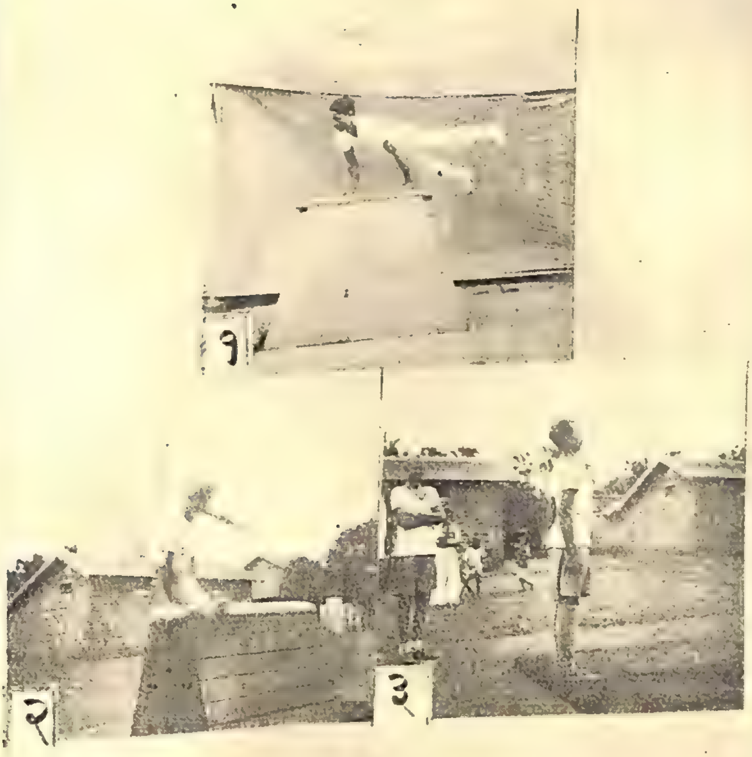
उभ्या घोडयावरून पूर्णोत्तोलाची कोलांटी-(उडी क्रमांक १८):—चित्र अंक १ प्रमाणें घोडयाच्या पुढच्या टोंकावर पूर्णोत्तोल करून थांबल्यानंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें डोकें दोन्ही हातांच्या मध्यें आणून हनुवटी छातीस लावण्याचा प्रयत्न करावा आणि त्याचवेळीं पाय डोक्याकडे म्हणजे पुढच्या बाजूस कंबर वांकवून आणावे. नंतर पुनः लगेच पाय चित्र अंक ४ प्रमाणें अधिक पुढें आणावे. नंतर डोकें वर करून, घोडयावरील हात उचलून व घोडयाच्या पुढच्या बाजूस जमिनीवर दोन्ही पाय टेकून उभें रहावें. या उडींत शेवटपर्यंत कोपरांतून हात न वांकूं देण्याची काळजी घ्यावी. जमिनीवर उभें रहातेवेळीं पुढें जाऊन पडण्याचा संभव असतो. म्हणून शिक्षकानें उडी करणाराचा हात धरून त्यास उभें रहाण्यास मदत करावी.

उभ्या घोड्यावरील कातर उडी–(उडी क्रमांक १९):— ठराविक अंतरावरून धावत धावत घोड्याजवळ येतांच पायांवर जोर देऊन वर उडावें आणि शरीर वळविण्याच्या तयारीनें घोड्यावर हात मागें पुढें ठेवून पाय कातरीप्रमाणें फांकावे. त्याच वेगांत घोड्यावरील डावा हात उचलावा आणि उजव्या हाताचे बळावर शरीर डाव्या बाजूनें वळवून फांकलेले पाय मागें ओढावे. पाय मागें ओढीत असतां त्याच वेगांत झटकन घोड्यावरील उजवा हात उचलावा म्हणजे चित्र अंक २ प्रमाणें तोंड उलट दिशेस होईल. त्याच वेगांत पाय अधिक मागें ओढून घोडयाचे पुढचे बाजूस चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

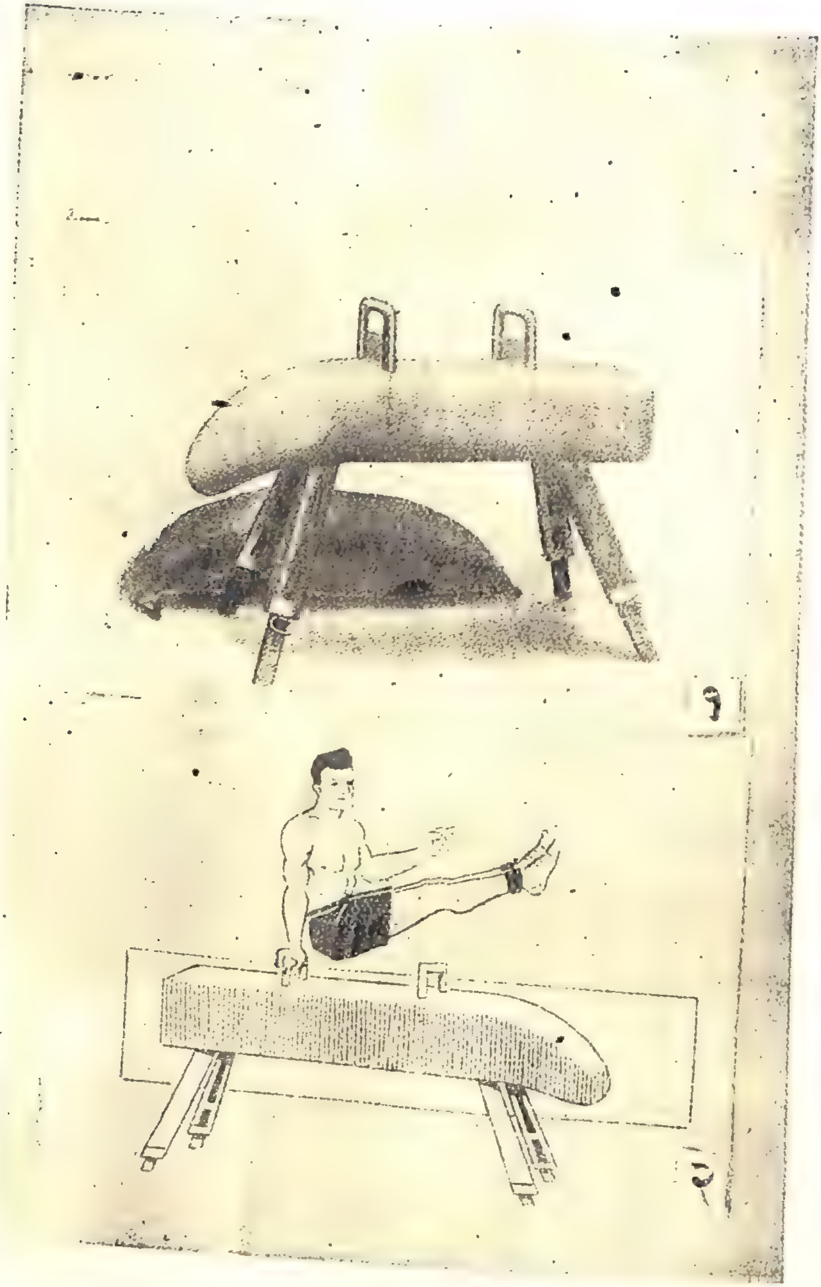
ही उडी आरंभापासून शेवटपर्यंत कातरीसारखी होते, म्हणून या उडीस कातर उडी असें नांव दिलें आहे. या उडींतील क्रिया, घोड्यावर चित्र अंक १ प्रमाणें हात ठेवल्यापासून चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें राहीपर्यंत डोळ्याचें पातें लवतें न लवतें इतक्या जलद करावी लागते आणि इतक्या जलद केल्याशिवाय ही उडी सफाईनें होऊं शकत नाहीं. यामुळेंच ही उडी या लाकडी घोड्यावरील इतर सर्व उडयांपेक्षा अत्यंत अवघड आहे. ही उत्तम प्रकारानें व सफाईनें करतां येतांच पहाणारा आश्चर्यचकित होतो.

ही उडी शिकवितेवेळीं शिक्षकानें तुकडयातुकडयानें शिकवावी, एकदम करवूं नये. कारण या उडींत हातपाय घोडयास अडखळून पडण्याचा व लागण्याचा फार संभव असतो.

उडी
क्रमांक
१९



चित्र संख्या ६१५–६१७



चित्र संख्या ६१८

श्री

(६) लाकडी घोडा (कड्यांचा)

(लेखक–रा. विष्णु मार्तंड डिंगरे, मुख्याध्यापक, श्रीअच्युतानंद व्यायामशाळा, लष्कर (ग्वाल्हेर)

उपोद्घात

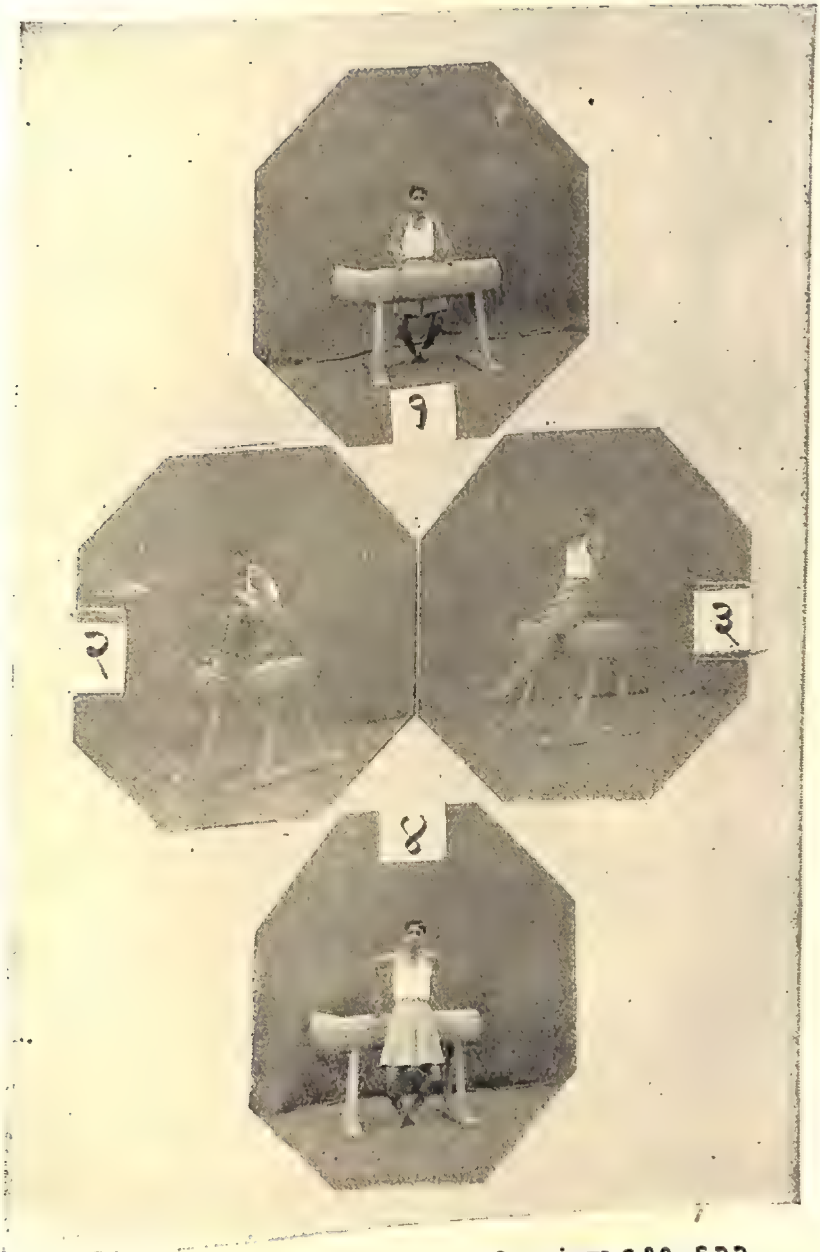
☆

मागें सांगितलेला लाकडी घोड्याचा साधा प्रकार, जुन्या वेळीं विशेष रीतीनें प्रचारांत होता. त्याच प्रकारचा हा दुसरा घोडा होय. यांतील घोड्यास वरचे अंगास दोन कड्या (लोखंडी अगर लाकडी) चित्र अंक १ व २ प्रमाणें बसविलेल्या असतात. या कड्यांस अगर लाकडी हात्यांस चामडें मढविलेलें असतें, त्यामुळें त्या धरून काम करतांना हातांस लागत नाहीं. ह्या कड्यांची अगर हात्यांची उंची ५ तें ७ इंच असावी. दोन कड्यांमधील अंतर १७॥ इंच असावें. पुढील उंच भागाकडील कडीस मानेकडील कडी व मागील उतरत्या भागाकडील कडीस पुठ्ठयाकडील कडी म्हणतात. घोड्यावर बसण्यासाठीं इंग्रजी तऱ्हेचें खोगीर (saddle) असतें. तें पुढचे बाजूस जास्त उंच व मागचे बाजूस थोडें कमी उंच असून मधील भाग दोन्ही बाजूंचे मानानें खोलगट असतो. सॅडलच्या उंच भागास पोमेल (Pommel) म्हणतात. म्हणून या लाकडी घोडयास बसविलेल्या कड्यांस अगर हात्यांस पोमेल असेंच म्हणतात. या प्रकारच्या घोड्यावर करण्याचीं कामें, लांबून धावत येऊन करावयाचीं नसतात. यावरील बरींच कामें कडया हातांनीं धरून व उत्तोल करून करावयाचीं असतात. या प्रकारचीं कामें करण्यास जास्त शक्ति लागते, पण तडफेची तितकी जरूर नसते.

खोक्याच्या लाकडी घोड्यावर उडया करतांना ज्याप्रमाणें वेगानें धावत येऊन उडया करतात, त्याप्रमाणें या कडयांच्या घोड्यावर उडया करण्याकरितां वेगानें धावत येण्याची जरूर नसते. कारण, या कड्यांच्या घोड्यावर बहुधा सर्व उड्या उत्तोलाच्याच करावयाच्या असतात आणि त्याकरितां वेगाची आवश्यकता नसते. या घोडयाजवळ स्प्रिंग बोर्ड असला तर चांगलें. कारण त्या स्प्रिंगबोर्डामुळें वर उडण्यास चांगलीच मदत होते. कोठेंकोठें या लाकडी घोडयावर लोखंडी कड्या बसविण्याऐवजीं तशा आकृतीचे लाकडी हात्ते करून बसवितात. या लाकडी हात्यांची पकड लोखंडी कडयांपेक्षां जास्त जाड असल्याकारणानें उडया करतेवेळीं हातानें पकड चांगली धरतां येते. या घोड्यावर जोडदंडाप्रमाणें पुष्कळशा उत्तोलाच्या उड्या करतात. उत्तोल करतांना सर्व शरिराचा भार हातांवर घ्यावा लागत असल्यामुळें या उड्या करण्यानें हातांचे, खांद्यांचे व छातीचे स्नायू पीळदार होतात. या उड्यांचे पुष्कळ प्रकार करतां येतात. त्यांपैकीं तात्विक दृष्टया कांहीं मुख्य मुख्य उड्या पुढें दिल्या आहेत.

हातांच्यामधून शरीर काढून उडी–(उडी क्रमांक १) :— चित्र अंक १ प्रमाणें घोड्याच्या मागच्या बाजूस उभें राहून त्यावरील दोन्ही कड्या दोन्ही हातांनीं धराव्या. नंतर पाय किंचित् गुडघ्यांतून फांकून व पावलांवर जोर देऊन एकदम कंबर वांकवीत मागचे बाजूनें वर न्यावी. त्याच वेगांत पाय किंचित् गुडघ्यांतून वांकवून व हातांच्या मधून चित्र अंक २ प्रमाणें काढून घोड्याच्या पुढच्या बाजूस आणावे. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें ते पुढें नेऊन कंबर सरळ करावी आणि पाय चित्र अंक ४ प्रमाणें घोड्याच्या पुढच्या बाजूस आणावे. लगेंच हातांनीं धरलेल्या घोड्यावरील कड्या सोडून पुढच्या बाजूस जमिनीवर उभें रहावें. चित्र अंक १ पासून चित्र अंक ४ पर्यंतच्या सर्व क्रिया एकामागून एक सावकाश केवळ हातांवर भार देऊन करावयाच्या असतात.

उडी
क्रमांक
१



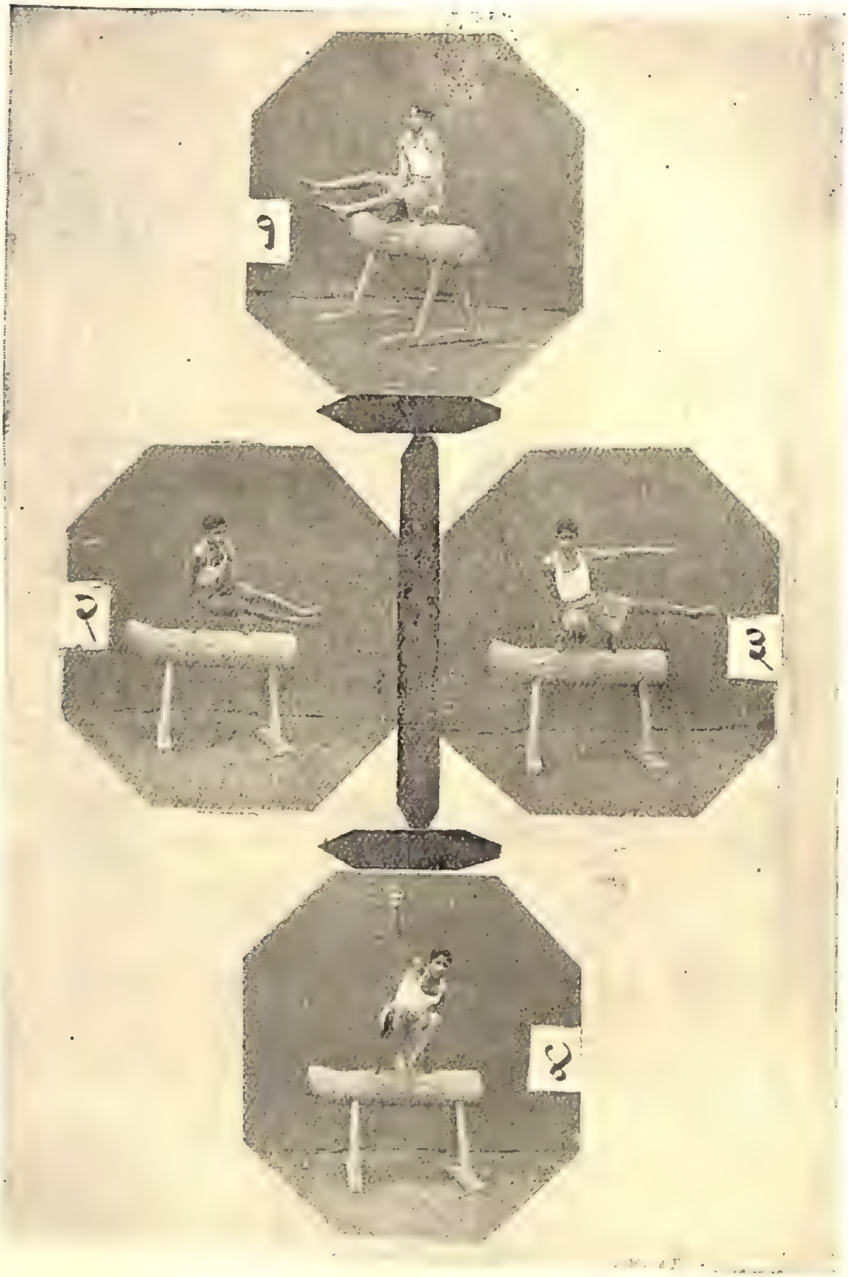
चित्र संख्या ६१९-६२२

उडी क्रमांक २

उडी क्रमांक ३

उडी क्रमांक ४

उडी क्रमांक ५



चित्र संख्या ६२३–६२६

दोन्ही हातांच्या मधून एक पाय काढून उडी–(उडी क्रमांक २) :—हातांनीं कड्या धरून उभें राहिल्यानंतर पायांवर जोर देऊन शरीर वर उडवावें आणि कंबर मागच्या बाजूनें उंच करून पाय पुढच्या बाजूस फांकीत आणावे. लगेंच चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा पाय उजव्या हाताच्या बाहेरून व डावा पाय हातांच्या मधून काढून दोन्ही पाय घोड्याच्या

पुढच्या बाजूस येतांच कड्यांवरील हात काढून घेऊन घोड्याच्या पुढच्या बाजूस जमिनीवर पाय टेकून उभें रहावें.

ज्याप्रमाणें उजवा पाय उजवे हाताच्या बाहेरून व डावा दोन्ही हातांच्या मधून काढून ही उडी करतात, त्याचप्रमाणें डावा पाय डाव्या हाताचे बाहेरून व उजवा पाय दोन्ही हातांचे मधून काढून ही उडी करण्याचा सराव करावा.

दोन्ही पाय एका बाजूनें काढून उडी–(उडी क्रमांक ३):—कड्या हातांनीं धरून उभें राहिल्यानंतर पायांवर जोर देऊन शरीर वर उडवावें आणि कंबर मागचे बाजूनें वर करीत तें डावीकडे वळवावें. त्याचवेळीं कंबर उजवीकडे चित्र अंक २ प्रमाणें मागचे बाजूस न्यावी. त्याच वेगांत जुळविलेले दोन्ही पाय गुडघ्यांतून न वांकवितां डाव्या बाजूस डाव्या हाताच्या बाहेरून घोड्याचे वरून पुढें काढण्यासाठीं लांब करावे आणि डावा हात कडीवरून उचलून पाय घोड्याच्या पुढच्या बाजूस येतांच कडीवरील उजवा हात देखील काढून घ्यावा. नंतर एकदम घोड्याच्या पुढच्या बाजूस जमिनीवर पाय टेकून उभें रहावें.

ज्याप्रमाणें पाय डाव्या बाजूनें काढून ही उडी करतात, त्याचप्रमाणें पाय उजवीकडून उजव्या हाताच्या बाहेरून काढून ही उडी करण्याचा सराव करावा.

एका हातावर भार देऊन एक हात व एक पाय लांब करून उडी–(उडी क्रमांक ४):—कड्या हातांनीं धरून उभें राहिल्यानंतर पायांवर जोर देऊन शरीर वर उडवावें आणि त्याच वेगांत मागच्या बाजूनें कंबर उंच करून कडीवरील डावा हात चित्र अंक ३ प्रमाणें डावीकडे लांब करावा व डावा पाय लांब करून उजवा पाय घोड्यावरून समोरून पुढें आणावा. लगेंच शरिराचा तोल पुढें टाकून व कडीवरील उजवा हात उचलून घोड्याच्या पुढील बाजूस जमिनीवर उडी टाकून उभें रहावें.

ज्याप्रमाणें कडीवरून डावा हात उचलून डाव्या बाजूनें डावा हात व डावा पाय लांब करून पुढें उडी टाकतात, त्याचप्रमाणें कडीवरून उजवा हात उचलून उजव्या बाजूनें उजवा हात व उजवा पाय लांब करून पुढें उडी टाकण्याचा सराव करावा.

एका हातावर भार देऊन समोरची उडी–(उडी क्रमांक ५):—हातांनीं कड्या धरून उभें राहिल्यानंतर पायांवर जोर देऊन वर उडावें आणि त्याच वेगांत कडीवरील उजवा हात उचलून चित्र अंक ४ प्रमाणें वर करावा. त्याच वेगांत डाव्या हातावर भार देऊन पाय, कंबर व गुडघे वांकवून घोड्यावरून पुढचे बाजूस आणावे आणि कडीवरील डावा हात उचलून व घोड्याचे पुढचे बाजूस उडी टाकून जमिनीवर उभें रहावें.

ज्याप्रमाणें कडीवरून उजवा हात उचलून व डाव्या हातावर भार देऊन ही उडी करतात, त्याचप्रमाणें कडीवरून डावा हात उचलून व उजव्या हातावर भार देऊन ही उडी करण्याचा सराव करावा. या उड्यांतील सर्व क्रिया कड्या धरल्यानंतर घोड्याच्या पुढें जमिनीवर उभें राहीपर्यंत एकदम करावयाच्या असतात.

कंबरेंतील काटकोनाचा उत्तोल–(उडी क्रमांक ६):—हातांनीं कड्या धरून उभें राहिल्यानंतर पायांवर जोर देऊन शरीर वर उडवावें आणि कंबर मागचे बाजूनें वर करून पाय हातांच्या मधून चित्र अंक १ प्रमाणें पुढें आणावे. याप्रमाणें शरीर व पाय यांचा काटकोन करून उत्तोल करावा.

या उडींत पाय जुळवून समोर ताठ ठेवणें फार अवघड जातें. कारण पाय समोर नीट न रहातां खालीं घोड्यावर टेकले जातात. याकरितां कंबर शक्य तितकी मागें ओढून धरावी, म्हणजे पाय स्थिर राहण्यास मदत मिळते. या उडींत शरिराच्या सर्व भागांवर ताण पडत असल्यानें सर्व स्नायू तयार होतात.

अर्धोत्तोल–(उडी क्रमांक ७):—हातांनीं कड्या धरून उभें राहिल्यानंतर पायांवर जोर देऊन एकदम शरीर मागच्या बाजूनें वर उडवावें आणि कंबर उंच करून छाती पुढें आणावी. त्याच वेगांत कोपरांतून हात वांकवावे आणि पाय मागचे बाजूनें वर फेंकून चित्र अंक २ प्रमाणें अर्धोत्तोल करावा. पाय जुळलेले ठेवून ताठ करावे. डोकें थोडें वर करावें; या उडींत कंबरेपासून खांद्यापर्यंतच्या स्नायूंवर चांगलाच ताण पडून ते तयार होतात.

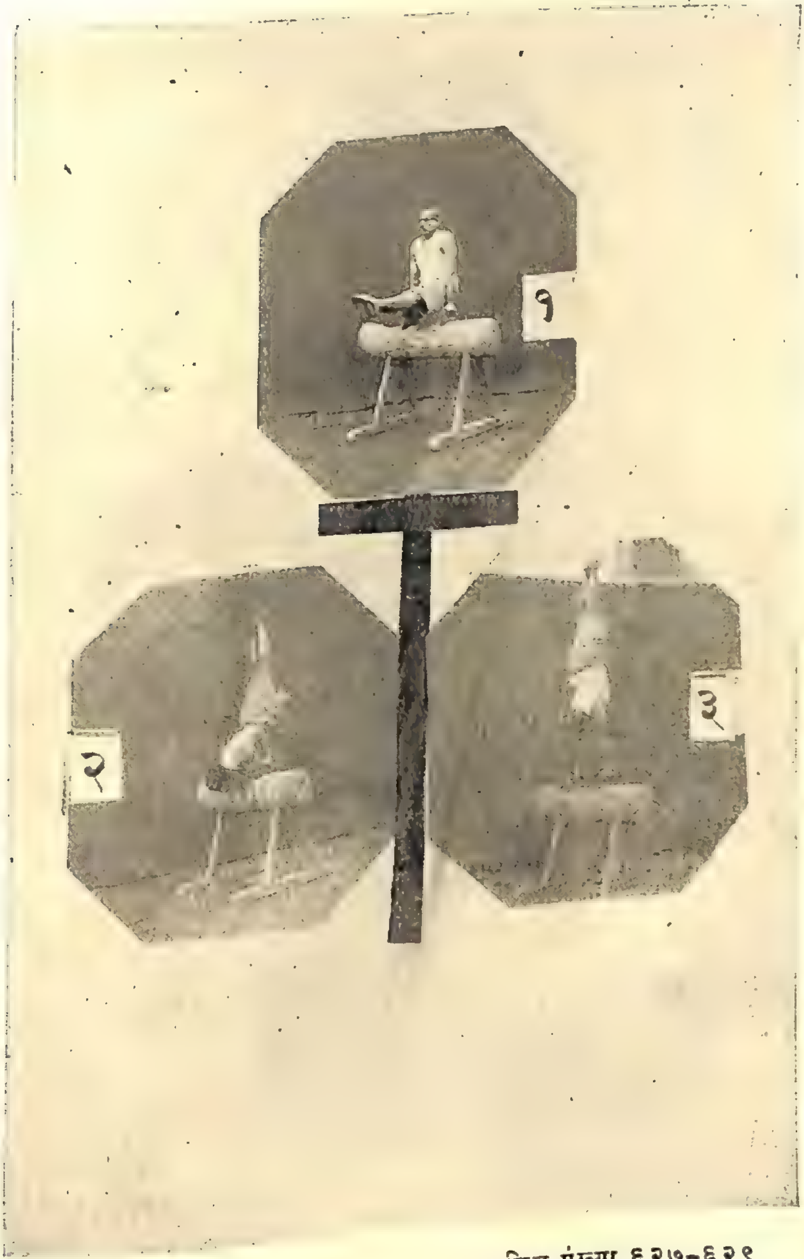
आरंभीं हा उत्तोल थांबत नाहीं, म्हणून शिक्षकानें उडी करणाराच्या मांडीस धरून तो थांबविण्यास मदत करावी. सरावानें तो सहज राहूं लागतो.

पूर्णोत्तोल–(उडी क्रमांक ८):—हातांनीं कड्या धरून उभें राहिल्यानंतर पायांवर जोर देऊन एकदम कंबर मागचे बाजूनें उंच करावी व पाय हातांच्या मध्यभागीं घोड्यावर आणून ठेवावे. नंतर ते एकदम मागचे बाजूनें वर फेंकावे आणि कंबर सरळ करून व हात ताठ ठेवून चित्र अंक ३ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा. आरंभीं शिक्षकानें उडी करणाराचे छातीखालीं हात देऊन पूर्णोत्तोल खालीं न येऊं देण्यास मदत करावी. कारण या उडींत प्रारंभीं पाय पूर्णपणें वर न जातां मागें येऊन जमिनीवर आदळतात किंवा अधिक पुढें जाऊन घोड्याच्या पुढच्या बाजूस करणारा पडून लागण्याचा संभव असतो.

उडी क्रमांक ६

उडी क्रमांक ७

उडी क्रमांक ८



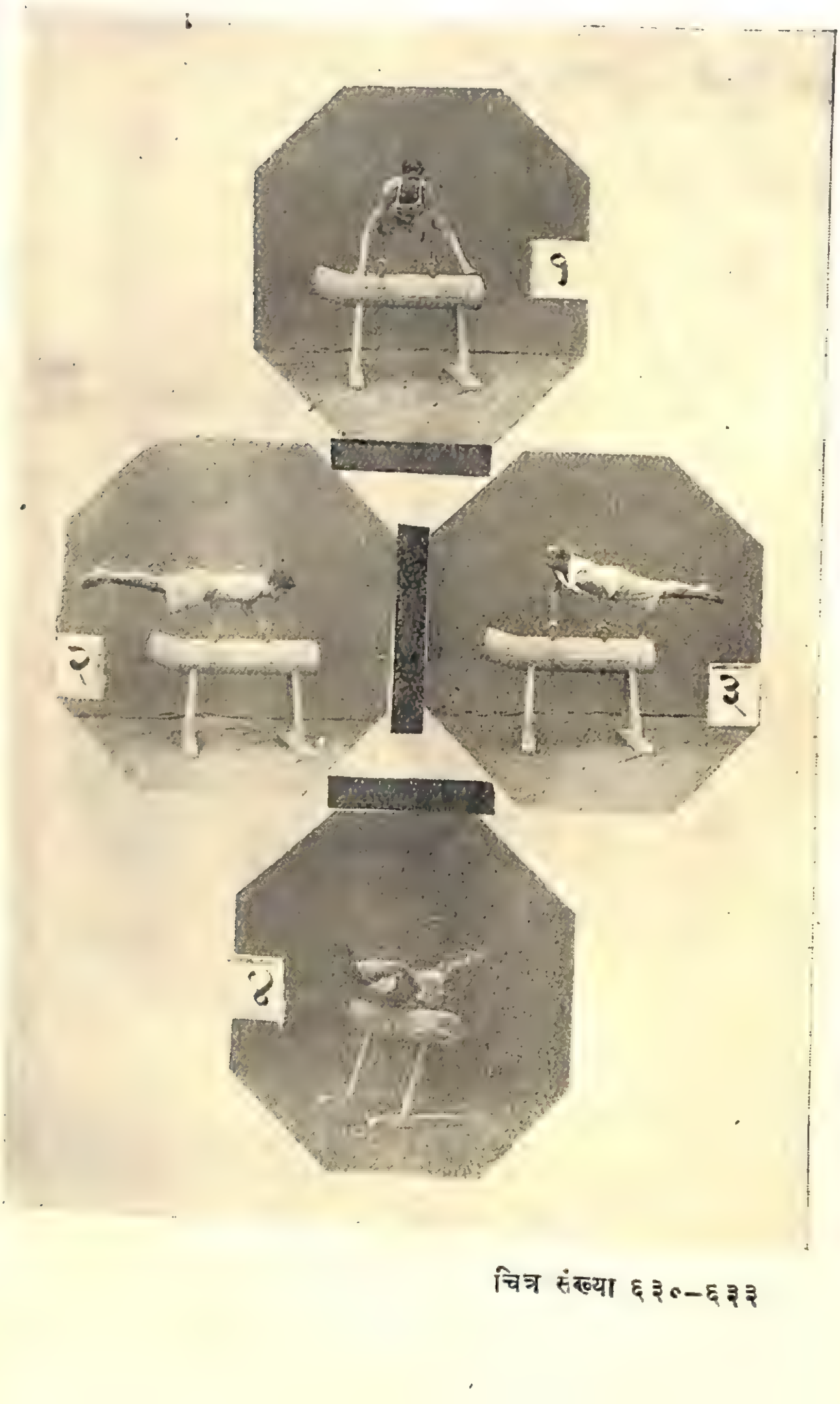
चित्र संख्या ६२७-६२९

उडी क्रमांक ९

उडी क्रमांक १०

उडी क्रमांक ११

उडी क्रमांक १२



चित्र संख्या ६३०–६३३

दोन्ही हातांच्या बाहेरून दोन्ही पाय काढून उडी-(उडी क्रमांक ९):—हातांनीं कड्या धरून उभें राहिल्यानंतर पायांवर जोर देऊन कंबर मागच्या बाजूनें वर न्यावी आणि पाय फांकून चित्र अंक १ प्रमाणें हातांच्या दोन्ही बाजूंनीं घोड्याच्या वरील बाजूस आणावे. त्याच वेगांत शरिराचा तोल पुढें टाकून कड्यांवरील हात काढून घ्यावे आणि वर आणलेले पाय घोड्यावर न टेकतां घोड्याच्या पुढच्या बाजूस जमिनीवर टाकून उभें रहावें.

उजवे बाजूचा ताजवा (प्लँक)-(उडी क्रमांक १०):—हातांनीं कड्या धरून उभें राहिल्यानंतर पायांवर जोर देऊन शरीर वर उडवावें आणि पाय मागचे बाजूनें वर नेऊन व हात कोपरांतून वांकवून अर्धोत्तोल करावा. नंतर उजव्या हाताचे कोपरावर उत्तोल घेऊन सर्व शरीर उजवीकडे वळवावें आणि चित्र अंक २ प्रमाणें उजवे बाजूचा ताजवा करावा. उजवे बाजूचे ताजव्यांत डावा हात ताठ ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. या ताजव्यांत पायांच्या पावला-पासून डोक्यापर्यंत सर्व शरीर एका पातळींत असलें पाहिजे.

डावे बाजूचा ताजवा (प्लँक)-(उडी क्रमांक ११):—वर सांगितलेल्या चित्र अंक २ प्रमाणें उजवे बाजूचा ताजवा केल्यानंतर सर्व शरीर डावीकडे वळवून अर्धोत्तोल करावा. नंतर डावे हाताचे कोपरावर उत्तोल धरून सर्व शरीर पुन्हां डावीकडे वळवावें आणि चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवा हात ताठ ठेवून व पायांच्या पावलांपासून डोक्यापर्यंत सर्व शरीर एका पातळींत आणून डावे बाजूचा ताजवा करावा.

समोरील ताजवा-(उडी क्रमांक १२):—डावे बाजूचा ताजवा चित्र अंक ३ प्रमाणें केल्यानंतर सर्व शरीर उजवीकडे वळवून व पाय वर करून अर्धोत्तोल करावा. नंतर खांदे व छाती चित्र अंक ४ प्रमाणें पुढचे बाजूस आणून हात शक्य तितके लांब करावे आणि पाय मागचे बाजूनें हळुंहळुं खालीं आणीत डोक्याच्या पातळींत जुळवून ताठ ठेवावे व लगेंच समोरील ताजवा करावा.

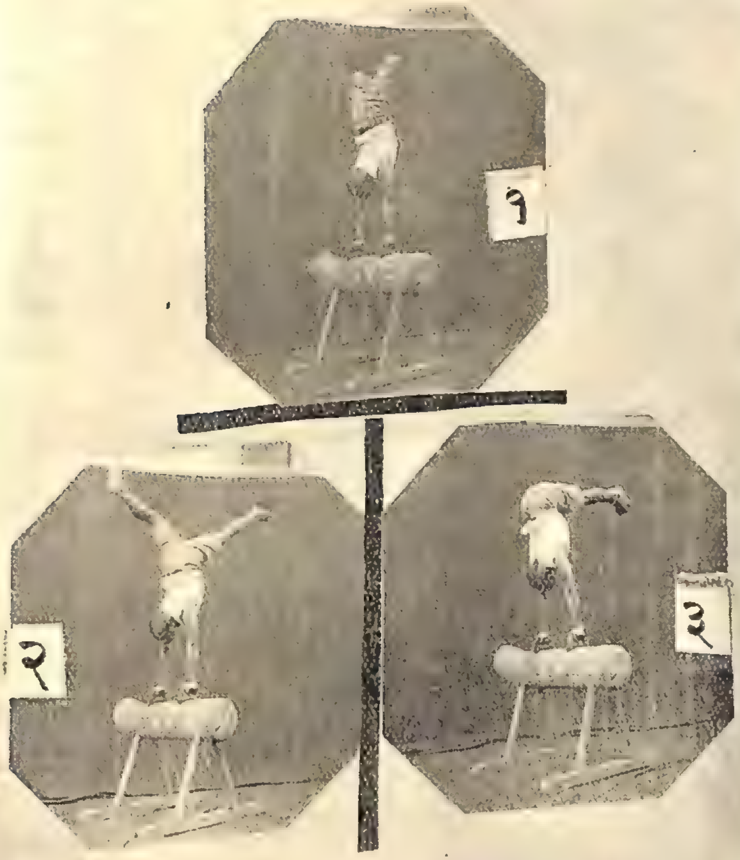
वरील तिन्ही प्रकारच्या ताजव्यांत पाय डोक्याच्या पातळींत ठेवणें फार अवघड आहे. पाय खालीं येऊन उडी करणारा खालीं पडतो. म्हणून शिक्षकानें तिन्ही प्रकारच्या ताजव्यांत करणाराच्या मांडीखालीं हात देऊन ताजवा स्थिर राखण्यास मदत करावी.

मांडी घालून पूर्णोत्तोल–(उडी क्रमांक १३):—हातांनीं कड्या धरून उभें राहिल्यानंतर पायांवर जोर देऊन व कंबर वांकवून पाय मागचे बाजूनें वर न्यावे आणि हात ताठ ठेवून व पाय सरळ करून व जुळवून पूर्णोत्तोल करावा. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें पद्मासनाची मांडी घालून पूर्णोत्तोलावर रहावें. ही मांडी घालतांना दोन्हीं पावलें मांडीच्या वरच्या बाजूस दिसलीं पाहिजेत.

पाय मागें पुढें करून पूर्णोत्तोल–(उडी क्रमांक १४):—चित्र अंक १ प्रमाणें मांडी घालून पूर्णोत्तोल केल्यानंतर मांडी सोडून व पाय वरच्या बाजूस सरळ जुळवून पुनः पूर्णोत्तोल करावा. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें उजवा पाय पुढें म्हणजे पाठीकडे व डावा पाय मागें म्हणजे छातीकडे ताठ ठेवून पूर्णोत्तोल थांबवून ठेवावा. नंतर पुन्हां पाय जुळवून पूर्णोत्तोल केल्यानंतर पाय बदलून म्हणजे डावा पाय पुढें व उजवा पाय मागें ताठ ठेवून पूर्णोत्तोल थांबवून ठेवावा.

कंबर वांकवून पूर्णोत्तोल–(उडी क्रमांक १५):—चित्र अंक २ प्रमाणें मागें पुढें पाय ठेवून पूर्णोत्तोल केल्यानंतर पाय जुळवून ठेवावे. नंतर कंबर वांकवून चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय मागचे बाजूस जुळवून व ताठ ठेवून कंबरेशीं काटकोन होईपर्यंत खालीं आणावे. हात सरळ ठेवावे व डोकें किंचित् वर ठेवावें. याप्रमाणें कंबर वांकवून पूर्णोत्तोल करावा.

पूर्णोत्तोलाच्या सर्व उड्यांत ही उडी फार अवघड आहे. कारण उत्तोल पूर्णपणें ताब्यांत असल्याशिवाय ही उडी करतां येत नाहीं.



उडी क्रमांक १३

उडी क्रमांक १४

उडी क्रमांक १५

चित्र संख्या ६३४–६३६

उडी
क्रमांक
१६

उडी
क्रमांक
१७

चित्र संख्या ६३७–६३९

अर्धोत्तोलाचा कट–(उडी क्रमांक १६) :—हातांनीं कड्या धरून उभें राहिल्यानंतर पायांवर जोर देऊन शरीर वर उडवावें आणि कोपरांतून दोन्ही हात व कंबर वांकवून पाय मागचे बाजूनें वर फेंकावे. लगेंच पाय सरळ करून चित्र अंक १ प्रमाणें अर्धोत्तोल करून रहावें. नंतर हात कोपरांतून थोडे ताठ करून व डोकें उंच करून पाय किंचित् खालीं आणावे. पाय खालीं येतांच ते फांकून चित्र अंक २ प्रमाणें हातांच्या बाजूंनीं काढीत शरिराचा झोक पुढें ठेवावा व एकदम हात कड्यांवरून हिसक्यानें काढून घोड्याच्या पुढच्या बाजूस जमिनीवर येऊन उभें रहावें.

पूर्णोत्तोलाचा कट–(उडी क्रमांक १७) :—हातांनीं कड्या धरून उभें राहिल्यानंतर पायांवर जोर देऊन शरीर वर उडवावें आणि कंबर वांकवून पाय हातांच्या मध्यें घोड्यावर ठेवावे. नंतर हात ताठ ठेवून पाय मागचे बाजूनें वर फेंकावे आणि ते वर जुळवून व सरळ करून चित्र अंक ३ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा. नंतर खांदे थोडे पुढच्या बाजूस आणावे, म्हणजे पाय मागचे बाजूनें खालीं येतील. ते खालीं येऊं लागतांच फांकावे व चित्र अंक २ प्रमाणें हातांच्या बाजूंनीं पुढें आणावे. त्याच वेळेस कड्यावरील दोन्ही हात एकदम काढून घ्यावे व शरिराचा तोल पुढें टाकून हिसक्यानें घोड्याच्या पुढच्या बाजूस जमिनीवर येऊन उभें रहावें.

या उडींत हिसक्यानें हात सोडून पुढें न आल्यास घोड्याला पाय लागून पडण्याचा संभव असतो. तसेंच पुढें झोंक न ठेवला तर मागें पडण्याचा संभव असतो. ही उडी साधल्यावर करतांना करणारास व पहाणारास फार गमतीची वाटते. ही थोडी अवघड असली तरी सरावानें सहज करतां येते.

शरीर वर ओढणें-(प्रेस)-(उडी क्रमांक १८):—हातांनीं कड्या धरून उभें राहिल्यानंतर कोपरांतून हात वांकवून व पाय मागचे बाजूनें वर फेंकून चित्र अंक १ प्रमाणें अर्धोत्तोल करावा. नंतर हातांच्या पकडीवर दाब देऊन हात कोपरांतून सरळ करीत शरीर वर ओढीत न्यावें आणि पूर्णपणें हात ताठ करून चित्र अंक २ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा. हातांवर दाब देऊन शरीर वर ओढतेवेळीं पाय थोडे डोक्याकडे आणून किंचित् कंबर वांकवावी, म्हणजे शरीर वर ओढण्यास मदत मिळते.

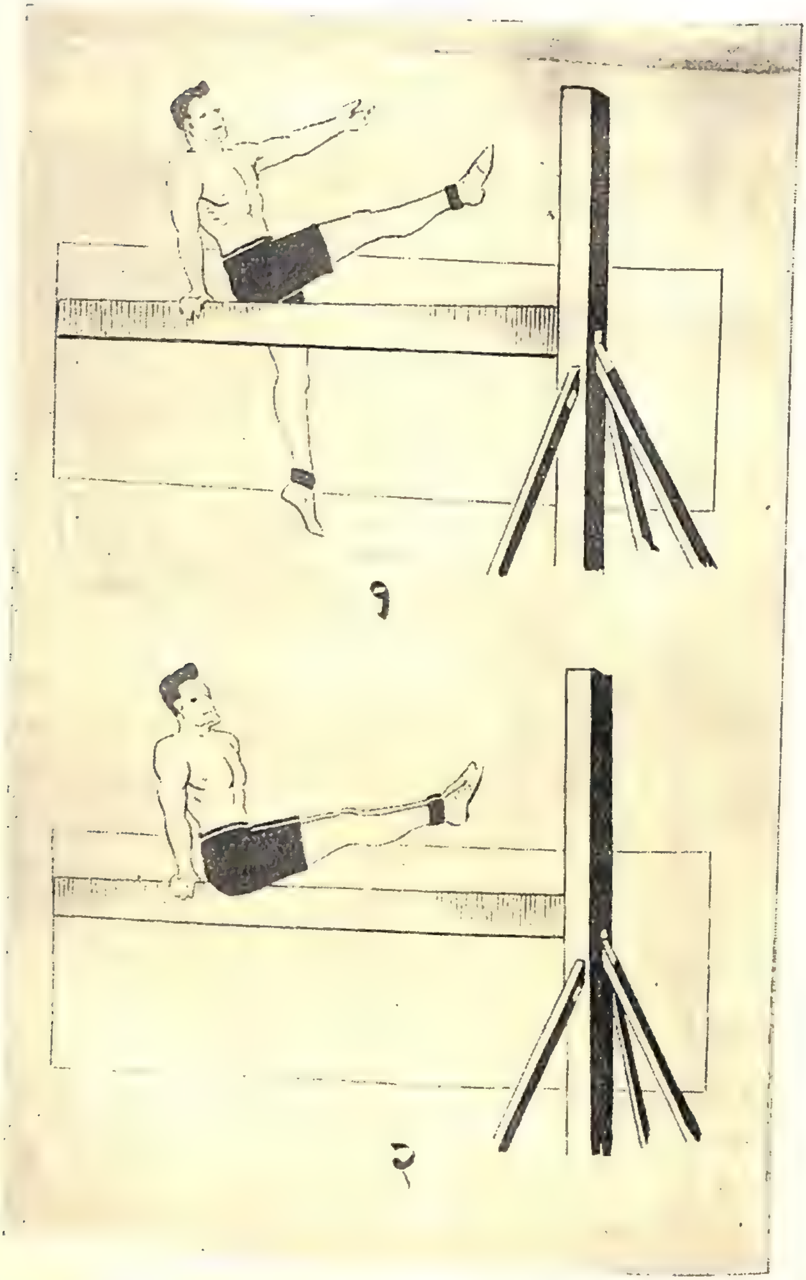
हात न वांकवितां मधून अंग काढणें-(उडी क्रमांक १९):—चित्र अंक २ प्रमाणें पूर्णोत्तोल केल्यानंतर हात तसेंच ताठ ठेवून व कंबर वांकवीत पाय जुळवून ते चित्र अंक ३ प्रमाणें मागचे बाजूनें हळुंहळुं खालीं आणावे. नंतर तसेच खालीं आणीत ते हातांच्या मधून काढून चित्र अंक ४ प्रमाणें घोड्याच्या पुढच्या बाजूस आणावे, पण ते त्यानंतरहि घोड्यास टेकूं नयेत. चित्र अंक ३ च्या स्थितीनंतर पाय घोड्याच्या पुढच्या बाजूस आले म्हणजे छाती वर करीत पुढें जावें. चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय पुढें आणून छाती वर केली म्हणजे कड्यांवरील हात एकदम सोडून घोड्याच्या पुढच्या बाजूस उडी टाकून जमिनीवर उभें रहावें.

ही उडी इतर सर्व उड्यांपेक्षां अत्यंत अवघड असून ही करतांना शरिराच्या सव भागांतील स्नायूंवर चांगलाच ताण बसतो व ते पीळदार बनतात. अर्धोत्तोल व पूर्णोत्तोल पूर्णपणें ताब्यांत आल्याशिवाय ही उडी करूं नये.

उडी क्रमांक १८

उडी क्रमांक १९

चित्र संख्या ६४०–६४३



चित्र संख्या ६४४

श्री

(७) उडणें (व्हॉलटिंग–Vaulting)

(लेखकः–रा. विष्णु मार्तंड डिंगरे, मुख्याध्यापक, श्रीअच्युतानंद व्यायामशाळा, लष्कर–ग्वाल्हेर)

उपोद्घात

☆

ज्या उंच जागेवरून उडी मारून पलीकडे जावयाचें असेल त्या जागेवर एक अगर दोन्ही हात टेकून पलीकडे उडी मारून जाण्याच्या क्रियेस इंग्रजी भाषेंत 'व्हॉलटिंग' (Vaulting) म्हणतात, म्हणून अशा प्रकारच्या कसरतीसहि 'व्हॉलटिंग' हेंच नांव दिलें आहे. अंगांत कपडे, पायांत बूट, पाठीस सामान व एका हातांत बंदूक घेऊन लष्करी शिपायास अशा रीतीनें भिंतीवर अगर कुंपणावर नुसता एक हात टेकून पलीकडे उडी मारून जाण्याचे प्रसंग येतात. म्हणून अशारीतीनें हात टेकून उडी मारून जाण्याचा नीट सराव व्हावा म्हणून व्यायामशाळेंत एक जिमनॅस्टिक बीम (Gymnastic Beam) चित्र अंक १ व २ प्रमाणें ठेवतात. ही लाकडी तुळवट कमी जास्त उंच करतां येईल अशी, या तुळवट स्टॅन्डची (बैठकीची) रचना केलेली असते. त्यावर चित्रांप्रमाणें एक हात टेकून शरीर पलीकडे न्यावयाचें असतें.

साध्या अगर खोक्याच्या (पेटीच्या) आणि कड्यांच्या लाकडी घोड्यांवरून उड्या मारण्याचा अथवा उत्तोल करण्याचा अभ्यास झाल्यावर ४ तें ५ फुट उंचीवरून हातांच्या सहाय्यानें सहज उडी मारून पलीकडे जातां येतें. व्यवहारांत आपणास नेहमींच ४–४॥ फुट उंचीच्या लहानशा फाटकावरून किंवा साधारण तितक्याच उंचीच्या एखाद्या भिंतीवरून उडी मारून पलीकडे जाण्याचे प्रसंग येतात. त्यावेळीं लाकडी घोड्यांवरील उड्या करतां येत असतील अशा माणसास त्यांत कधींच अडचण भासत नाहीं. एवढेंच नव्हे तर या लाकडी घोड्यावरील उड्यांचा सराव झाला असला तर खरोखरीच्या जिवंत घोड्यावर बसण्यास व बसल्यानंतर उत्तोल संभाळण्यास देखील चांगलीच मदत मिळते. लहानशा फाटकावरून कशा प्रकारानें उडी मारून पलीकडे जातां येतें, त्यासंबंधीच्या नमुन्यादाखल म्हणून पुढें चार उड्या दिल्या आहेत. जरूर त्या प्रसंगीं या उड्यांचा चांगला उपयोग होऊं शकतो.

दोन्ही हातांनीं फाटक धरून बाजूनें उडी टाकणें–(उडी क्रमांक १):—फाटकाजवळ उभें राहून फाटकाच्या आडव्या लाकडास अगर मध्यभागाच्या उभ्या लाकडास हातांनीं धरावें. नंतर पायांवर जोर देऊन एकदम वर उडावें आणि चित्र अंक १ प्रमाणें पाय उजव्या बाजूनें दोन्ही हातांच्या बाहेरून फाटकाच्या पलीकडे टाकावे. त्याच वेगांत फाटकावरील हात काढून पलीकडे जमिनीवर उभें रहावें. ज्याप्रमाणें उजवे बाजूनें पाय काढले आहेत त्याप्रमाणें डावीकडून पाय काढूनहि ही उडी करावी.

दोन्ही हातांनीं फाटक धरून मधून उडी टाकणें–(उडी क्रमांक २):—हातांनीं फाटक धरून उभें राहिल्यानंतर पायांवर जोर देऊन एकदम वर उडावें आणि कंबर मागच्या बाजूनें वर करून पाय हातांच्या मधून चित्र अंक २ प्रमाणें फाटकाच्या पुढें येतांच फाटकावरील हात काढून उडी मारावी व जमिनीवर उभें रहावें.

दोन्ही हातांनीं फाटक धरून दोन्ही पाय दोन्ही बाजूंनीं काढून उडी टाकणें–(उडी क्रमांक ३):—हातांनीं फाटक धरून उभें राहिल्यानंतर एकदम पायांवर जोर देऊन वर उडावें आणि कंबर उंच करून व फांकून चित्र अंक ३ प्रमाणें हातांच्या बाहेरून पाय पुढें टाकावे. फाटकाच्या पलीकडे पाय जातांच फाटकावरील हात काढून झटक्यानें पुढें उडी टाकावी व जमिनीवर उभें रहावें.

एका हातावर जोर देऊन उडी टाकणें–(उडी क्रमांक ४):—डाव्या हातानें फाटक धरल्यानंतर पायांवर जोर देऊन एकदम वर उडी घ्यावी आणि त्याच हातावर शरिराचा भार देऊन उजवा हात वर करावा व चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय फाटकावरून काढून पुढें येतांच डावा हात फाटकावरून उचलून घ्यावा व पुढें उडी टाकून जमिनीवर उभें रहावें.

ज्याप्रमाणें डाव्या हातावर जोर देऊन उजवीकडून शरीर उडवून उडी टाकतात, त्याप्रमाणें उजव्या हातावर शरिराचा भार टाकून डावीकडून शरीर उडवून उडी टाकण्याचा सराव करावा.

कधींकधीं हातांत कांहीं वस्तु घेऊन पलीकडे जाण्याचा प्रसंग येतो. त्यावेळीं या उडीचा उपयोग करावा, म्हणजे वर उचललेल्या हातांत वस्तु ठेवून व दुसऱ्या हातावर भार टाकून उडी टाकतां येते.

उडी क्रमांक १

उडी क्रमांक २

उडी क्रमांक ३

उडी क्रमांक ४

चित्र संख्या ६४५–६४८

चित्र संख्या ६४९

श्री

(८) दांड्याचा स्थिर, एकेरी व जोड झुला (ट्रॅपीझ)

उपोद्‌घात

☆

विदेशी कसरतींमध्यें ज्याप्रमाणें धावणें, उडणें, पळणें वगैरे विषयांस महत्व दिलेलें असतें त्याचप्रमाणें ताल (बॅलन्स) संभाळण्यास देखील फार महत्व दिलेलें असतें. व्यावहारिक दृष्टीनें देखील तोल साधणें हा आयुष्यांतील एक आवश्यक गुण समजला जातो. हा गुण दांड्याच्या या स्थिर झुल्यावरील कसरतींच्या अभ्यासानें चांगल्यारीतीनें प्राप्त होऊं शकतो. या झुल्यावर मोठा झोका घेऊन व तोल संभाळून उड्या करावयाच्या नसल्याकारणानें यास स्थिर झुला असें म्हटलें आहे. तथापि या झुल्यावर कामें करीत असतांना हा थोडाबहुत हालत असतोच आणि अशा स्थितींत तोलाचीं कामें करणें सोपें नसतें. या स्थिर झुल्याच्या कसरती करण्याकरितां निकर (हॉफपँट) व अर्ध्या बाह्यांचा सदरा अगर गंजीफ्राग असा सुटसुटीत पोशाक करणें जरूर असतें. तसेंच कंबरेस चामड्याचा अगर कापडाचा कंबरपट्टा अवश्य बांधावा. हा झुला ३ तें ३॥ फुट लांबीच्या लाकडाच्या अगर लोखंडाच्या दांड्यास दोरी बांधून

लेखकः—रा. **गणेश केशव नावलेकर**, व्यायाम शिक्षक, श्रीअच्युतानंद व्यायामशाळा, लष्कर (ग्वाल्हेर)

तयार केलेला असतो. या दांड्याची इतकी लांबी मुद्दाम ठेवतात. कारण यावर कांहीं तोलाचीं कामें साधल्यानंतर दोघे गडी, एकदम एक दुसऱ्याच्या मदतीनें अशीं, इतर तोलाचीं कामें करतात. याचा दांडा जमिनीपासून ६ फुट उंचीवर बांधलेला असतो आणि दांड्यापासून १० तें १२ फुट उंचीवर दांड्यास बांधलेल्या दोरांचीं टोकें वरील आडव्या लाकडास अगर लोखंडी गरडरास बांधलेलीं असतात. या झुल्याकरितां औरसचौरस मोठी जागा फारशी लागत नसली तरी हा झुला मोकळ्या जागेंत लावला तर चांगलें. तसेंच झुल्याच्या खालच्या बाजूस वाळू टाकलेली असावी अथवा माती खणून त्यांत पाणी शिंपडून ती मऊ केलेली असावी, म्हणजे खालीं उडी टाकतांना अगर तोल जाऊन खालीं पडतांना लागण्याचा फारसा संभव रहात नाहीं. या झुल्यावर तोलाचीं कामें करून झाल्यावर खालीं येतांना उडी मारून न येतां झुल्यास हातानें लोंबकळून खालीं उतरण्याचा सराव करावा. तसेंच एकानें किंवा दोघांनीं तोलाचीं कामें केल्यावर एकदम खालीं येण्याची घाई न करतां सावकाश खालीं यावें.

या झुल्यावर तोलाच्या उड्या शिकवीत असतां शिक्षक झुल्याखालीं उभा राहून योग्य ती काळजी घेत असतोच. पण झुल्यावर तोलाच्या उड्या साधल्यावर देखील झुल्याखालीं शिक्षक अथवा दुसरा तज्ञ माणूस उभा केल्याशिवाय या झुल्यावर उड्या करूं नये.

या झुल्यावरील उड्या पूर्वी सरकशींतून पाहण्यास मिळत असत. पण अलीकडे शारीरिक शिक्षण देणाऱ्या कांहीं व्यायाम संस्थांतून या झुल्यावरील उड्यांचें शिक्षण दिलें जात आहे. या झुल्याच्या कसरतीचा उगम कोठें झाला हें निश्चितपणें सांगतां येत नसलें तरी आपल्या हिंदुस्थानांत विष्णुपंत छत्रे यांच्या सरकशींपासून या झुल्याच्या कसरतीचा प्रसार झाला असें म्हणण्यास हरकत नाहीं.

या झुल्यावर अनेक प्रकारच्या तोलाच्या उड्या करतां येतात. त्यांपैकीं कांहीं उड्या पुढें दिल्या आहेत.

दांड्याचा स्थिर झुला व जोड झुला यांमध्यें फरक इतकाच असतो कीं जोड झुल्याकरितां दुप्पट लांबीचा–सुमारें ७ फूट लांब–दांडा घेऊन त्याचीं दोन्हीं टोकें दोरानें बांधल्यावर त्या दांड्याच्या मध्यभागीं आणखी एक दोर बांधून त्यास दोन दांड्याचें स्वरूप देतात. यासच जोड झुला म्हणतात. दांड्याच्या मध्यभागीं दोर बांधल्यावर त्या दांड्यांचे जे दोन भाग होतात, त्या दोन भागांवर दोघांनीं बसून अगर उभें राहून सहकार्यानें एकदम उड्या करावयाच्या असतात.

(१) दांड्याचा स्थिर झुला

साधा तोल–(उडी क्रमांक १):—झुल्याच्या दांड्यास दोन्ही हातांनीं धरून लोंबकळल्यानंतर कंबर वांकवून दोन्ही पाय पुढच्या बाजूनें एकदम झटक्यानें झुल्यावर न्यावे व हातांची पकड फिरवून डोकें पुढच्या बाजूनें वर करून झुल्यावर जावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें पाय झुल्यावर ठेवून व हातांनीं झुल्याचे दोर धरून उभें रहावें. पाय जवळजवळ न ठेवतां पायांचे मध्यें थोडें अंतर ठेवावें. झुल्याच्या दांड्यावर पावलांचा मध्यभाग ठेवावा आणि हातांतील दोर सोडून चित्र अंक २ प्रमाणें हात सुटे ठेवून केवळ पायांवर तोल धरून उभें रहावें.

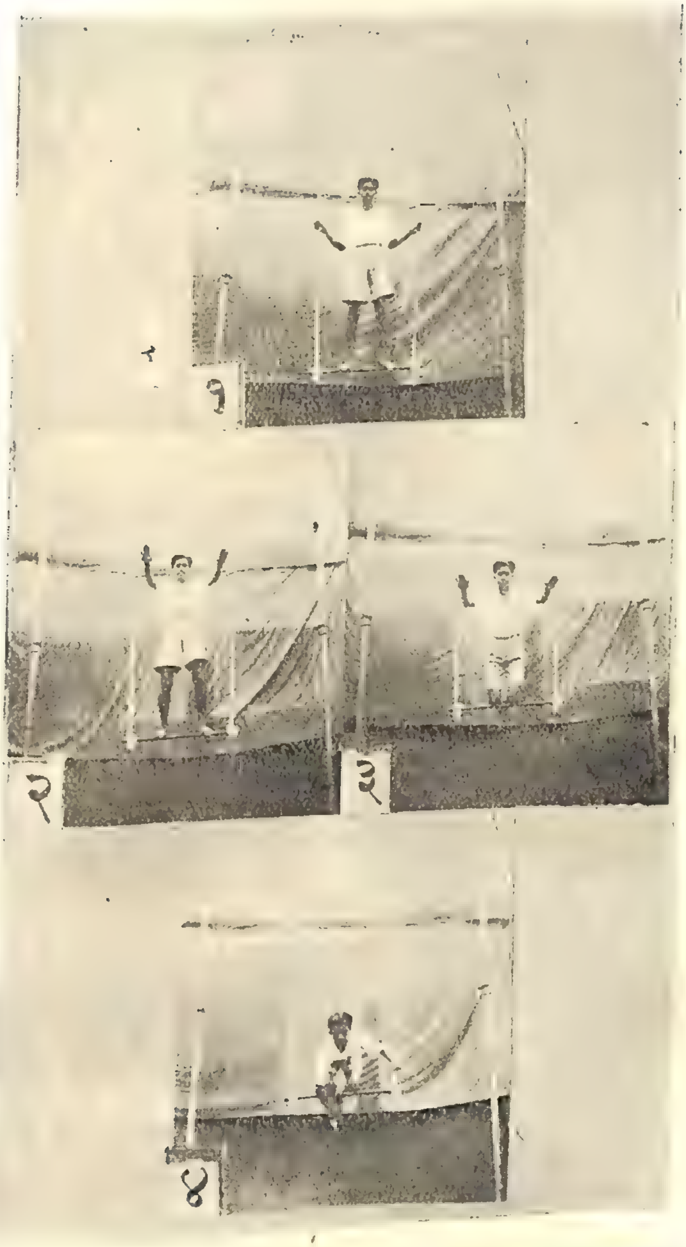
गुडघ्यावरील तोल–(उडी क्रमांक २):—चित्र अंक १ प्रमाणें दांड्यावर पाय ठेवून व हातांनीं दोर धरून उभें राहिल्यानंतर दांड्यावर चित्र अंक ३ प्रमाणें गुडघे ठेवून हातांतील दोर सोडावे आणि केवळ गुडघ्यांवर तोल संभाळून रहावें.

गुडघ्यावरील तोलानें पायांतील रूमाल घेणें–(उडी क्रमांक ३):—चित्र अंक ३ प्रमाणें दांड्यावर गुडघे ठेवून व हात मोकळे करून तोल साधल्यावर पायांच्या पावलांमध्यें एक हातरुमाल दाबून ठेवावा. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें कंबर मागें करून हळुंहळुं छातीखालीं आणावी आणि उजव्या हातानें पायांच्या पावलांतील रुमाल घ्यावा. रुमाल घेतल्यानंतर छाती हळुंहळुं वर करीत पुन्हां चित्र अंक ३ च्या स्थितींत यावें. रुमाल घेण्यास खालीं वांकून उजव्या हातानें रुमाल घेतल्यानंतर छाती वर करून चित्र अंक ३ च्या स्थितींत येईपर्यंत डावा हात चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें समोर ठेवून जरुरीप्रमाणें त्यास वर खालीं करून तोल संभाळावा.

उडी क्रमांक १

उडी क्रमांक २

उडी क्रमांक ३

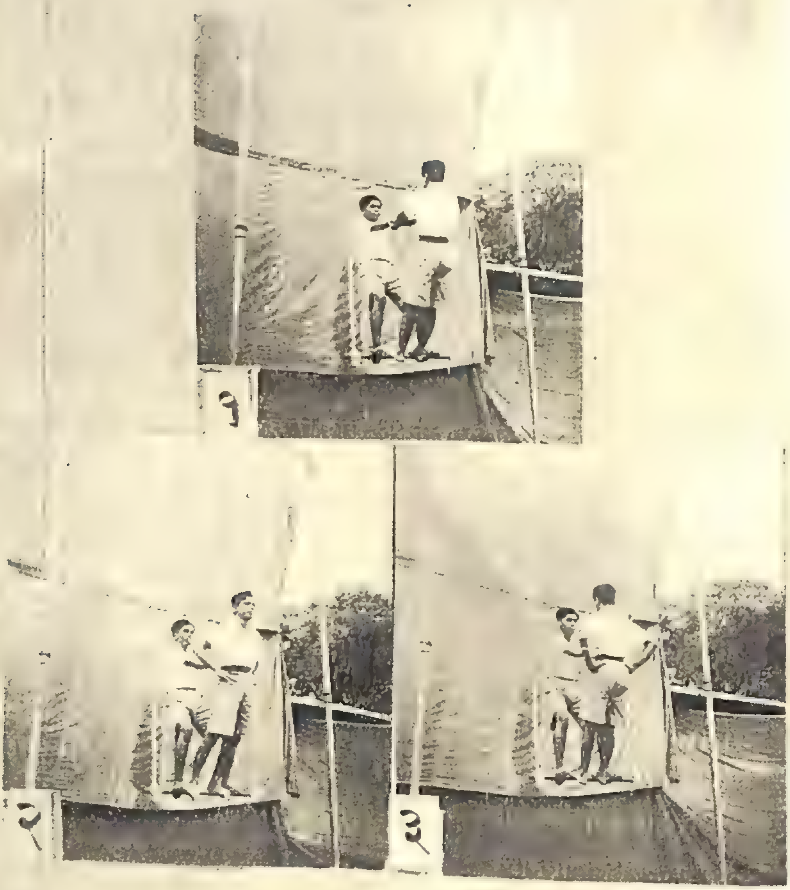


चित्र संख्या ६५०–६५३

उडी क्रमांक ४

उडी क्रमांक ५

उडी क्रमांक ६



चित्र संख्या ६५४–६५६

दोघांचा समोरासमोर उभें राहून हात धरून तोल–(उडी क्रमांक ४):—वर सांगितल्याप्रमाणें दोघांनीं दांड्यावर जाऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें समोरासमोर दोरास धरून उभें रहावें. नंतर चित्र अंक ५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें लहान गड्यानें डाव्या हातानें दोर धरून व उजव्या हातांतील दोर सोडून तो समोर करावा. नंतर मोठ्या गड्यानें दोरावरील एक हात काढून त्या हातानें लहान गड्यानें समोर केलेला हात धरावा आणि नंतर दुसरा हात दोरावरून काढून त्या हातानें लहान गड्यानें समोर केलेल्या हाताचा कोपराखालील भाग

धरावा. मोठ्या गड्यानें दुसरा हात दोरावरून काढतेवेळीं त्याचा तोल धरून ठेवण्याची जबाबदारी लहान गड्यावर असल्यामुळें त्यानें डाव्या हातानें धरलेल्या दोरास घट्ट धरून आपली जबाबदारी पाळावी. नंतर दोघांनीं आपापले तोल संभाळल्यानंतर लहान गड्यानें हळूंच आपला दोर धरलेला डावा हात दोरावरून मोकळा करावा आणि चित्र अंक ५ प्रमाणें दांड्यावर दोघांनीं एकमेकांचे हात धरून व केवळ पायांवर उभें राहून तोल संभाळावा. दांडयावर उभें रहातेवेळीं दुसऱ्याच्या पायांमध्यें आपला एक पाय ठेवावा, म्हणजे तोल संभाळण्यास मदत मिळते. दोघांचा तोल परस्परांच्या सहकार्यानेंच साधूं शकतो, म्हणून दोघांनीं आपापली जबाबदारी ओळखून तोल संभाळावा.

दोन्ही गड्यांस दांडयावर एकएकट्यानें उत्तम प्रकारें तोल संभाळण्याचें नीट साधल्यानंतरच दोघांनीं एकदम तोल संभाळून उभें रहाण्याचा प्रयत्न करावा.

एकामागें एक उभें राहून तोल–(उडी क्रमांत ५):—दोघांनीं दांडयावर जाऊन उभें राहिल्यानंतर एका गडयानें पुढें व एका गडयानें मागें उभें रहावें. पुढें उभें रहाणारानें मागें उभें रहाणाराच्या दोन्ही पायांच्या मध्यें आपले दोन्ही पाय दांडयावर चित्र अंक ६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें ठेवावे. नंतर मागें उभें रहाणारानें डाव्या हातानें झुल्याचा दोर धरून उजव्या हातानें पुढें उभें रहाणाराचा कंबरपट्टा धरावा अगर कंबरेवरील निकर धरावी. नंतर पुढें उभें रहाणारानें आपले दोन्ही हात दोरावरून काढून कंबरेच्या दोन्ही बाजूंस चित्र अंक ६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें ठेवावे. यावेळीं मागच्या गडयानें पुढच्या गडयाचा तोल आपल्या उजव्या हातानें संभाळून धरावा. नंतर मागच्या गडयानें तोल साधून हळुंहळुं आपला दोर धरलेला डावा हात मोकळा करून लांब करावा आणि चित्र अंक ६ प्रमाणें तोल संभाळून एकामागें एक उभें रहावें.

दोघांनीं समोरासमोर उभें राहून पट्टा धरून तोल–(उडी क्रमांक ६):—दोघेहि दांडयावर जाऊन समोरासमोर उभें राहिल्यानंतर लहान गडयानें डाव्या हातानें झुल्याचा दोर धरून उजव्या हातानें समोरच्या मोठ्या गडयाच्या कंबरपट्ट्याचा बेंबीखालील भाग धरावा. नंतर मोठ्या गडयानें आपले हातांतील दोर सोडून दोन्ही हात कंबरेच्या दोन्ही बाजूंवर चित्र अंक १ प्रमाणें ठेवावे. नंतर लहान गडयानें तोल संभाळून व हळूंच डाव्या हातांतील दोर सोडून तो हात लांब करावा आणि चित्र अंक १ प्रमाणें पट्टा धरून तोल संभाळून उभें रहावें. मोठ्या गडयानें दोन्ही पाय लहान गडयाच्या दोन्ही पायांमधील जागेंत दांडयावर जवळजवळ ठेवून सरळ करावे. लहान गडयानें मोठ्या गडयाच्या दोन्ही पायांच्या दोन्ही बाजूंस आपले दोन्ही पाय ठेवून ते गुडघ्यांतून थोडे वांकवून ठेवावे. याप्रमाणें करतांना कंबरेंतून किंचित् वांकावें लागतें. गुडघे, कंबर व डावा हात यांच्या बळावर लहान गडयास तोल संभाळून उभें रहावें लागतें.

दोघांचा एका हाताचा उत्तोल-(उडी क्रमांक ७):—दांड्यावर जाऊन दोघेहि उभे राहिल्यानंतर दोघांनीं एक दुसऱ्याच्या पायांमध्यें एक पाय ठेवून उभें रहावें. नंतर लहान गड्यानें डाव्या हातानें दोर धरून उजवा हात समोर लांब करावा. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें मोठ्या गड्यानें दोरावरून उजवा हात काढून लहान गड्याच्या हातांत द्यावा आणि डावा पाय दांड्या-वरून उचलून डावीकडे लांब करावा. त्याचवेळीं डावा हात दोरावरून उचलून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें डावीकडे लांब करावा. यावेळीं मोठ्या गड्यानें दोन्ही पाय ताठ ठेवावे. नंतर लहान गड्यानें दोन्ही पाय गुडघ्यांतून थोडे वांकवून ठेवावे आणि किंचित् कंबर वांकवून व तोल संभाळून हळूंच डावा हात दोरावरून काढावा व तो आपल्या कंबरेवर डाव्या बाजूस ठेवावा. अशा प्रकारें एका हाताचा उत्तोल करून रहावें.

एकानें कमान करून तोल-(उडी क्रमांक ८):—दोघेहि दांड्यावर जाऊन व दोर धरून उभे राहिल्यानंतर लहान गड्यानें मोठ्या गड्याकडे पाठ करून व त्याच्या पायांच्या मध्यें दांड्यावर आपले पाय जवळजवळ ठेवून उभें रहावें. नंतर लहान गड्यानें आपला उजवा हात दोरावरून काढून लहान गड्यानें लांब केलेला हात आपल्या उजव्या हातानें चित्र अंक ३ प्रमाणें धरावा. नंतर लहान गड्यानें चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें मागचे बाजूस कंबर वांकवून व डोकें मागें करून कमानीसारखें रहावें व आपला डावा हात दोरावरून काढून व पायांना दांड्यावर रटून तोल संभाळून रहावें. मोठ्या गड्यानें दोन्ही गुडघे व कंबर वांकवून आपला डावा हात दोरावरून काढून कंबरेच्या डाव्या बाजूवर ठेवावा व चित्र अंक ३ प्रमाणें तोल संभाळून रहावें.

दांड्यावरील पूर्णोत्तोल-(उडी क्रमांक ९):—दांड्यावर जाऊन उभें राहिल्यानंतर कंबरेंतून वांकवून दोन्ही हात दोन्ही पायांच्या दोन्ही बाजूंस ठेवावे. नंतर दोन्ही पाय सरळ ठेवून कंबर उंच करीत पाय वर न्यावे. नंतर कंबर सरळ करून पाय जुळवून सरळ करावे आणि चित्र अंक ४ प्रमाणें दांड्यावर दोन्ही हात ताठ ठेवून पूर्णोत्तोल करावा.

हा पूर्णोत्तोल करून दांड्यावर रहाणें अत्यंत अवघड आहे. कारण झुला किंचित् जरी हालत असला तरी त्यावर पूर्णोत्तोल करून रहाणें सोपें नसतें. तोल जातो व उत्तोल करणारा खालीं येण्याचा संभव असतो. ज्यास जमिनीवर पूर्णोत्तोल चांगला साधला असेल त्यानेंच तो दांड्यावर करण्याचा प्रयत्न करावा.

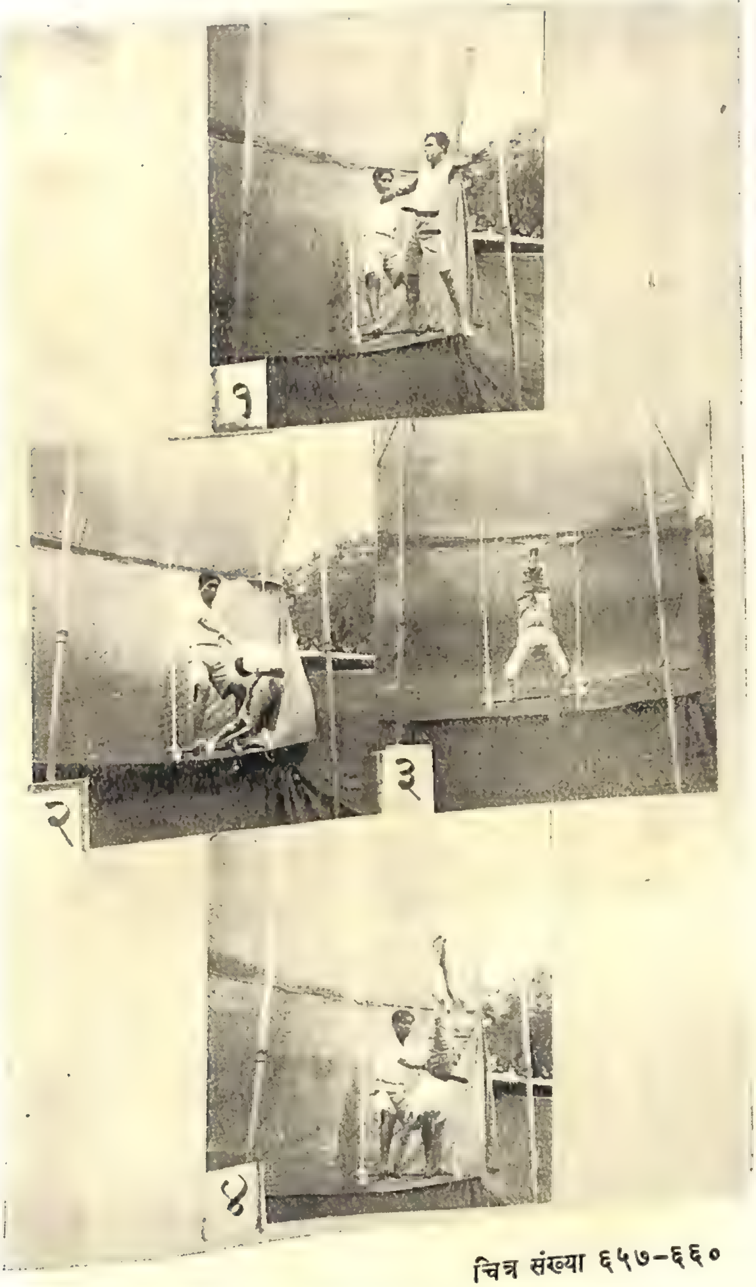
पूर्णोत्तोल दुसऱ्यानें धरून ठेवणें-(उडी क्रमांक १०):—दोघेहि दांड्यावर जाऊन समोरासमोर उभे राहिल्यानंतर मोठ्या गड्यानें कमरेंतून वांकून आपले दोन्ही हातांनीं दांडा धरावा व डोकें लहान गड्याच्या दोन्ही पायांमध्यें न्यावें. नंतर लहान गड्यानें आपल्या डाव्या हातानें दोरास घट्ट धरून उजवा हात दोरावरून काढावा आणि उजव्या हातानें मोठ्या

उडी क्रमांक ७

उडी क्रमांक ८

उडी क्रमांक ९

उडी क्रमांक १०



चित्र संख्या ६५७–६६०

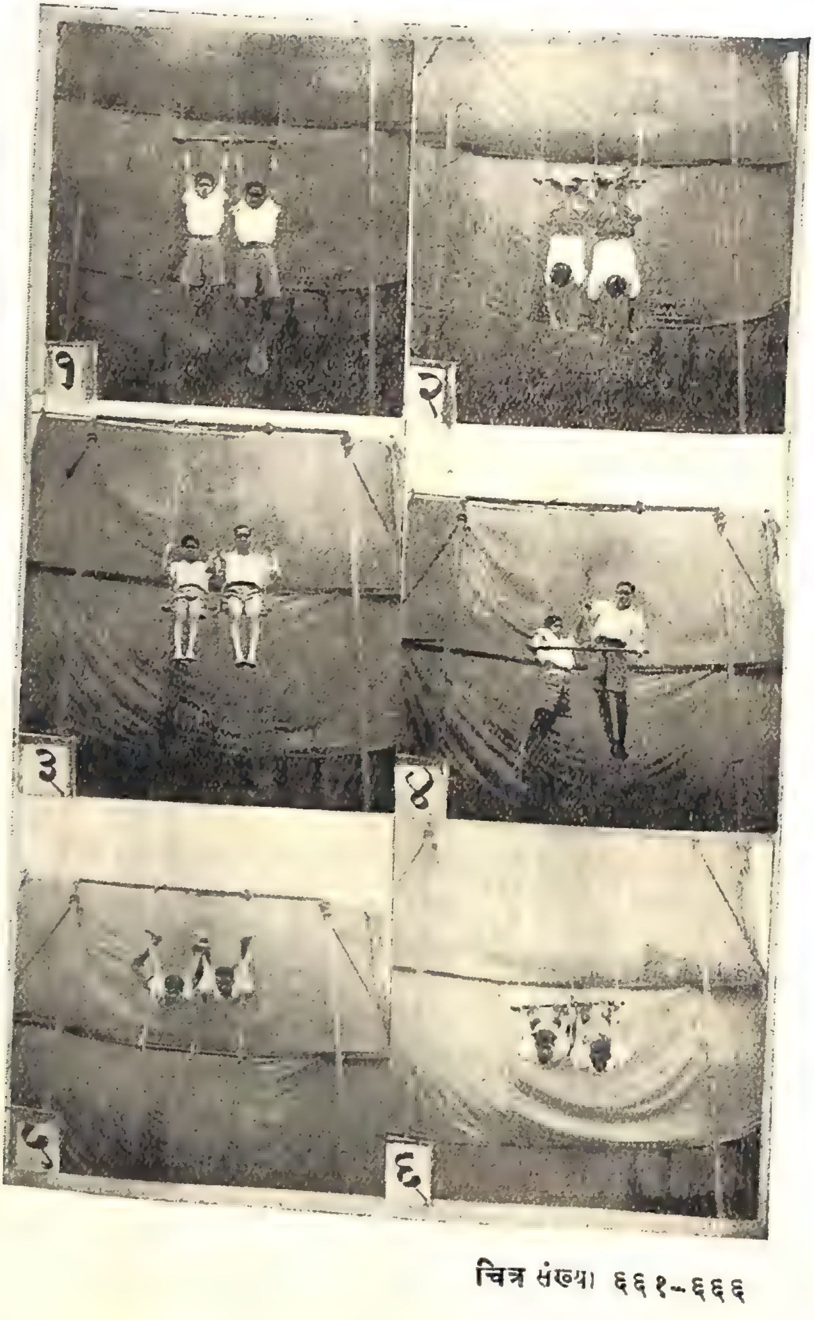
गड्याचा कंबरेवरील पट्टा धरावा. नंतर-मोठ्या गड्यानें आपले दोन्ही पाय आपले मागचे बाजूनें सावकाश वर नेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा. नंतर लहान गड्यानें चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें कंबर व गुडघे वांकवून दोघांचा तोल संभाळावा आणि दोरावरील आपला डावा हात काढून आपल्या कंबरेच्या डाव्या बाजूवर ठेवावा.

उडी क्रमांक १

उडी क्रमांक २

उडी क्रमांक ३

उडी क्रमांक ४



चित्र संख्या ६६१-६६६

(२) दांड्याचा स्थिर जोड झुला

झुल्यावर बसणें-(उडी क्रमांक १):—प्रारंभीं दोघांनीं एकदम दांड्यावरील आपापल्या भागास दोन्ही हातांनीं धरून चित्र अंक १ प्रमाणें लोंबकळावें. नंतर दोन्ही पाय दोन्ही हातांच्या मधून पुढच्या बाजूनें वर नेऊन मागच्या बाजूनें दांड्यावर गुडघ्यांच्या लवणी टाकाव्या व दांड्यावरील दोन्ही हात सोडून चित्र अंक २ प्रमाणें ते खालीं लांब करून लोंबकळावें. नंतर दोघांनीं एकदम मागच्या बाजूनें वर उठून दांडा धरावा व चित्र अंक ३ प्रमाणें हातांनीं दोर धरून झुल्यावर बसावें.

लेखक :- रा. पांडुरंग विश्वनाथ वझे, व्यायाम शिक्षक, महाराष्ट्र व्यायाम-शाळा, पुणें.

दोर व दांडा धरून लोंबकळणें-(उडी क्रमांक २):—चित्र अंक ३ प्रमाणें दांड्यावर बसल्यानंतर उजवीकडील मोठ्या गड्यानें उजव्या हातानें व डावीकडील लहान गड्यानें डाव्या हातानें दांड्यावरील मधला दोर धरावा आणि मोठ्या गड्यानें डाव्या हातानें आपल्या दांड्याच्या डावीकडील कोपऱ्यास व लहान गड्यानें उजव्या हातानें आपल्या दांड्याच्या उजव्या कोपऱ्यास धरावें. नंतर दोघांनीं हातांवर दाब देऊन व दांड्यावरील पाय उचलून दांड्याच्या मागच्या बाजूस न्यावे आणि चित्र अंक ४ प्रमाणें दोघांनीं दोन्ही पाय लांब करून केवळ हातांवर लोंबकळून रहावें.

दोरावर कमान करणें-(उडी क्रमांक ३):—चित्र अंक ३ प्रमाणें दोर धरून दांड्यावर बसल्यानंतर दोघांनींहि दोरावरील दोन्ही हात तसेच ठेवून त्या दोन्ही हातांच्या जोरावर सर्व शरीर पुढच्या बाजूनें वर उचलावें आणि पायांचीं बोटें, दोर धरलेल्या हातांच्या वरच्या बाजूस दोरास अडकवावीं. नंतर कंबर वाकवून व डोकें वर करून चित्र अंक ५ प्रमाणें दोरावर कमान करून रहावें.

दांड्यावर कमान करणें-(उडी क्रमांक ४):—चित्र अंक १ प्रमाणें दांडा हातांनीं धरून लोंबकळल्यानंतर कंबर वाकवून पाय समोरून वर दांड्यापर्यंत न्यावे. नंतर पायांचीं बोटें हातांच्यामध्यें दांड्यास अडकवून कंबर वाकवावी आणि डोकें वर करून चित्र अंक ६ प्रमाणें दांड्यावर दोघांनीं कमान करावी. दोरावर कमान करण्यापेक्षां दांड्यावर कमान करणें थोडें सोपें आहे. कारण दांड्यावरील कमान करण्यांत दांडा धरून हातांची पकड सहज घट्ट बसते. दोराच्या पकडींत हातांची पकड घट्ट रहाण्यास विशेष शक्तीचा उपयोग करावा लागतो.

एकावर दुसऱ्यानें पडून एक हात व एक पायांवर लोंबकळणें-(उडी क्रमांक ५):—दांड्यावर दोघांनीं कमान केल्यानंतर चित्र अंक १ मधील खालीं असलेल्या गड्यानें आपला डावा पाय चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें दांड्यास बांधलेल्या दोरीला अडकवावा आणि उजवा पाय मागचे बाजूस उजवीकडे लांब करून ठेवावा. नंतर त्यानें उजव्या हातानें दांडा धरून ठेवावा व डावा हात पुढच्या बाजूस डावीकडे लांब करावा. नंतर वरच्या गड्यानें आपला उजवा पाय दांड्याच्या दोरीस अडकवावा व डावा पाय मागचे बाजूस लांब करून ठेवावा. नंतर दोन्ही हात तसेच दांड्यावर ठेवून थोडे डावीकडे वळावें आणि चित्र अंक १ प्रमाणें खालच्या गड्याच्या पाठीवर आपली छाती टेकून एकावर एक याप्रमाणें लोंबकळत रहावें.

पाठीला पाठ लावून लोंबकळणें:—(उडी क्रमांक ६):—झुल्याच्या दांड्यास दोघांनीं दोन्ही हातांनीं धरून लोंबकळल्यानंतर कंबर वांकवून पुढच्या बाजूनें दोन्ही पाय दांड्यापर्यंत वर न्यावे. नंतर चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें डावीकडील गड्यानें आपला उजवा पाय दांड्याचे मागचे बाजूनें वर नेऊन त्या पायाचे पाऊल दोरांत अडकवावें व डावा पाय समोर लांब करून ठेवावा. नंतर डावीकडील गड्यानें डाव्या हातानें दांड्यास तसेंच धरून ठेवावें आणि उजवा हात दांड्यावरून काढून मागचे बाजूस उजवीकडे लांब करावा. नंतर उजवीकडील गड्यानें आपला डावा पाय दांड्याचे मागचे बाजूनें वर नेऊन दोरास अडकवावा आणि उजवा पाय समोरचे बाजूस लांब करावा. तसेंच त्यानें उजव्या हातानें दांडा तसाच धरून ठेवावा व डावा हात दांड्यावरून काढून मागचे बाजूस डावीकडे लांब करून ठेवावा. याप्रमाणें दोघांनीं पाठीस पाठ लावून चित्र अंक २ प्रमाणें लोंबकळत रहावें.

एकानें वरून खालीं येणें-(उडी क्रमांक ७):—दोघांनीं आपापल्या भागावर झुल्याच्या दांड्यावर दोन्ही पाय टाकून गुडघ्याच्या लवणींत दांडा दाबून धरावा व चित्र अंक ३ प्रमाणें लोंबकळावें. नंतर एकमेकांनीं आपल्या समोरच्या गड्याची दोन्ही मनगटें (उजव्या हातानें उजवे व डाव्या हातानें डावे अशीं) धरावी. नंतर डावीकडील गड्यानें दांड्यावरून आपले दोन्ही पाय काढून खालीं लोंबकळावें. डावीकडील गडी खालीं येतो त्यावेळीं उजवीकडील गड्यानें चित्र अंक ४ प्रमाणें आपले दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून त्यास वर ओढावें म्हणजे खालीं येणाऱ्या गड्याचे पाय जमिनीस लागणार नाहीं.

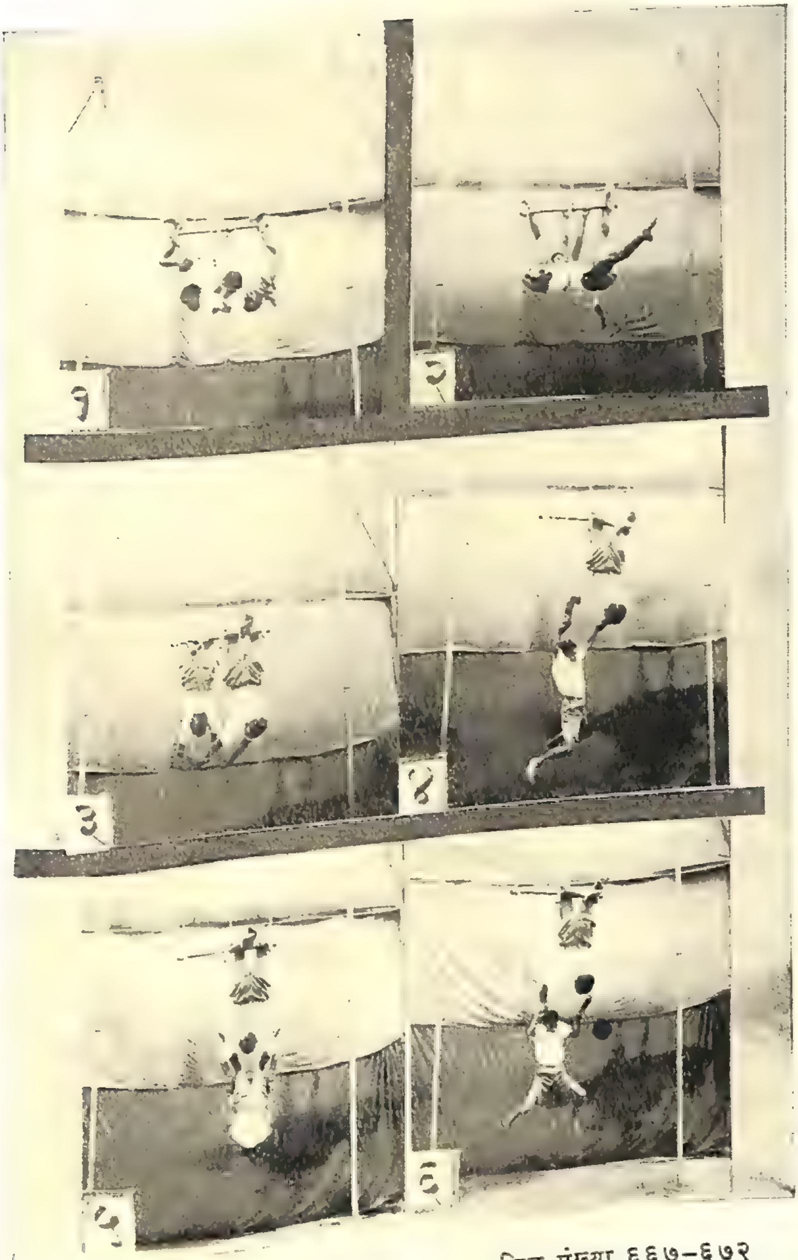
बगलेंत पाय बांधून लोंबकळणें-(उडी क्रमांक ८):—चित्र अंक ४ प्रमाणें खालीं लोंबकळल्यानंतर खालच्या गड्यानें कंबर वांकवून दोन्ही पाय पुढच्या बाजूनें वर न्यावे. नंतर पाय फांकून चित्र अंक ५ प्रमाणें वरच्या गड्याच्या बगलेंत टाकीत कंबर सरळ करून गुडघ्यांच्या लवणींत वरील गड्याची बगल दाबून धरावी आणि दोन्ही पायांनीं कैची बांधावी. नंतर दोघांनीं दोघांचे हात सोडून लोंबकळत रहावें. नंतर पुन्हां दोघांनीं एकमेकांचीं दोन्हीं मनगटें धरावीं आणि खालच्या गड्यानें पायांची कैची सोडून पाय चित्र अंक ६ प्रमाणें खालीं आणावे आणि जमिनीवर उडी टाकावी.

उडी क्रमांक ५

उडी क्रमांक ६

उडी क्रमांक ७

उडी क्रमांक ८



चित्र संख्या ६६७-६७२

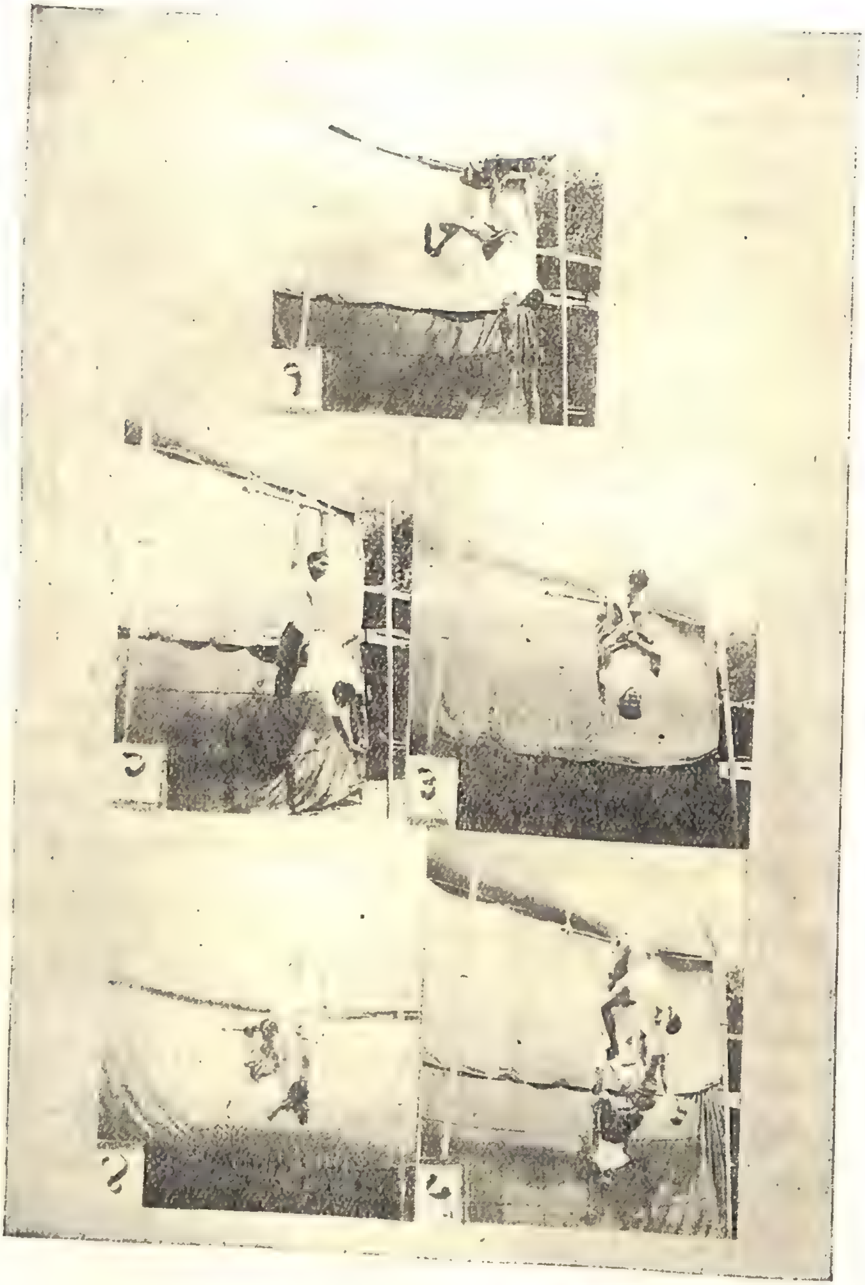
उडी क्रमांक ९

उडी क्रमांक १०

उडी क्रमांक ११

उडी क्रमांक १२

उडी क्रमांक १३



चित्र संख्या २७३–२७७

पायांचा फरारा-प्रकार १ ला-(उडी क्रमांक ९):—दोघेहि दांड्यावर गेल्यानंतर एका गड्यानें दांड्यावर बसावें व दुसऱ्यानें उभें रहावें. नंतर उभें राहिलेल्या गड्यानें आपल्या डाव्या पायाचें पाऊल दांड्यामध्यें आकडीप्रमाणें अडकवावें आणि उजवा पाय सुटा ठेवून चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हात खालीं लांब करून लोंबकळावें. दांड्यावर बसलेल्या गड्यानें खालीं लोंबकळणाराचें पाऊल आपल्या दोन्ही मांड्यांत दाबून ठेवावें आणि मागच्या बाजूनें खालीं वांकून लोंबकळणाराच्या सुट्या पावलावर आपली मान ठेवावी व आपले दोन्ही हात खालच्या बाजूस लांब करावे. मान ठेवतेवेळीं खालीं लोंबकळणारानें आपला सुटा ठेवलेला पाय लगेंच वर करून त्यास मान ठेवण्यास मदत करावी. त्यानें पावलावर मान ठेवतांच पाऊल रोपतात त्याप्रमाणें त्याच्या मानेवर पाय लांब करून जोर द्यावा. याप्रमाणें चित्र अंक १ प्रमाणें पायांचा फरारा करावा.

पायांचा फरारा-प्रकार २ रा-(उडी क्रमांक १०):—दोघेहि झुल्याच्या दांड्यास धरून लोंबकळल्यानंतर एकानें तसेंच दोन्ही हातांनीं दांड्यास धरून लोंबकळत रहावें व दुसऱ्यानें दांड्यावर जाऊन आपला डावा पाय, दांडा धरून लोंबकळणाराचे मानेंत आकड्याप्रमाणें अडकवावा. नंतर त्या पायाच्या जोरावर खालीं वांकावें आणि आपला उजवा पाय दांडा धरून लोंबकळणाराचे मांड्यांमध्यें घालून व दोन्ही हात चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्या-प्रमाणें लांब करून लोंबकळणाराचे मांडींत देतांबरोबर दांडा धरून लोंबकळणारानें त्यास आपल्या मांडींत दाबून धरावें. दोघांनीं आपले पाय व हात ताठ ठेवावे.

हातापायावर लोंबकळणें-(उडी क्रमांक ११):—दोघांनीं झुल्याचा दांडा गुडघ्यांच्या लवणींत दाबून लोंबकळल्यानंतर उजवी-कडील गड्यानें तसेंच लोंबकळत रहावें आणि डावीकडील गड्यानें वर चढून चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उजवीकडील गड्याचे पायावर पालथें पडून आपले दोन्ही हात दांड्याच्या पुढच्या बाजूनें त्याचे हातांत द्यावे म्हणजे दांडा बगलेंत येईल. दोन्ही पाय दांड्याच्या मागच्या बाजूस जुळवून खालीं लोंबकळत ठेवावे. गुडघ्याच्या लवणींत

दांडा दाबून ठेवून लोंबकळणाराच्या हातांत वरील गड्यानें आपले दोन्ही हात देतांच त्यानें ते घट्ट ओढून धरावे.

पाय धरून झटक्यानें खालीं येणें-(उडी क्रमांक १२):—चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें एका गड्यानें झुल्याच्या दांड्यावर जाऊन बसावें आणि दुसऱ्यानें दोन्ही गुडघ्यांच्या लवणींत दांडा दाबून खालीं लोंबकळावें. नंतर वर बसणारानें आपला उजवा हात दोरावरून काढून त्या हातानें दुसऱ्या गड्याचें पायाचें पाऊल धरावें. खालीं लोंबकळणारानें आपल्या हातांनीं वर बसणाराचे पाय धरून आपलें डोकें त्याच्या पायांच्या मध्यें घालावें. नंतर खालीं लोंबकळणारानें आपले पाय दांड्यावरून काढून हाताच्या जोरावर खालीं आणावे व लोंबकळावें. पाय खालीं आणतेवेळीं हात कोपरांतून थोडे वांकवावे म्हणजे हातांस हिसका बसून खालीं पडण्याचा संभव रहात नाहीं.

दांड्यावरील लोंबकळतें झाड-(उडी क्रमांक १३):—दोघा गड्यांनीं गुडघ्यांच्या लवणींत झुल्याच्या दांड्यास दाबून खालीं लोंबकळल्यानंतर एका गड्यानें एका लहान मुलाचे दोन्ही हात आपले दोन्ही हातांत धरावे. नंतर त्या लहान मुलानें आपले दोन्ही पाय वरील गड्याच्या हातांमध्यें अडकवून चित्र अंक ५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें कमान करावी. गुडघ्याच्या लवणींत दांडा दाबून ठेवून लोंबकळणाऱ्या दुसऱ्या गड्यानें चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें दुसऱ्या एका लहान मुलाच्या काखोटींत हात घालून त्यास उचलून धरावें. नंतर त्या दुसऱ्या लहान मुलानें उताणें होऊन आपल्या दोन्ही पायांनीं काखोटींत हात घालणाराच्या दुसऱ्या लोंबत्या हातास अढी मारावी आणि आपले दोन्ही हात खालचे बाजूस लोंबते ठेवावे. या लोंबते ठेविलेल्या दोन्ही हातांस तिसऱ्या एका लहान मुलानें आपले दोन्ही हातांनीं धरून चित्र अंक ५ प्रमाणें आपले दोन्ही पाय आपलेच दोन्ही हातांत अडकवून कमान करावी व लोंबकळत रहावें. या झाडांत दांड्यावर लोंबकळणाऱ्या दोघा गड्यांपैकीं एकास एका मुलाचें व दुसऱ्यास दोन मुलांचें वजन संभाळावें लागतें आणि नुसत्या पायांवर लोंबकळावयाचें असल्यानें पायांस दाबून ठेवणें अत्यंत जरुरीचें असतें.

श्री

(९) हलत्या झुल्यावरील (स्विंग ट्रॅपीझ) कामें

उपोद्‌घात

एकेरी झुला किंवा जोड झुला यांवरील कामांपेक्षां या हलत्या झुल्यावरील कामांकरितां समय-सूचकता, चपळता आणि धाडस या गुणांची विशेष जरूर असते. एकेरी किंवा जोड झुल्यावरील कामें करीत असतां तो हलत नसल्यानें त्यावर उत्तोलाचीं कामें सावकाश करावयाचीं असतात. पण हा झुला हलता असल्यामुळें त्यावरील कामें करतांना करणा-रास व प्रेक्षकांस विशेष मौज वाटते. सिंगलबारवर जीं कामें होतात त्यांपैकीं बरींचशीं कामें या झुल्यावर करतां येतात. ज्यांस सिंगलबारवरील उड्या चांगल्या प्रकारें करतां येतात त्यांस या झुल्यावरील कामें लवकर साध्य होऊं शकतात. या झुल्यावर कामें करण्यापेक्षां झुल्यावरून हात सोडून खालीं येणें जास्त कठीण असतें. त्यावेळीं तोल जाऊन वांकडेंतिकडें पडण्याचा फार संभव असतो. म्हणून अशा वेळीं कामें करणारानें आणि शिकविणारानें फार सावधगिरी ठेविली पाहिजे. सरकशींमधून या झुल्यावरील कामें करण्याचा बराच प्रघात आहे. सर-कशींत कामें करितांना खालीं पडून इजा होऊं नये म्हणून सुताचें जाळें लावून ठेवितात. तो झुला बऱ्याच उंचीवर लावतात. त्यामुळें त्या जाळ्याचा उपयोग चांगला होतो आणि कामें करणारास सुर-क्षितपणा वाटून तो धाडसानें कामें करतो. पण व्यायाम संस्थांतून किंवा शाळांतून जेथें या झुल्याचीं कामें शिकविलीं जातात तो झुला फार उंच नसल्यामुळें तेथें जाळें लावतां येत नाहीं. तरीपण सुरक्षितपणा राखण्याकरितां या झुल्याखालील जागेंत बारीक वाळू पसरावी किंवा माती खणून ती जागा मऊ करावी. या झुल्यावरील कामें झोका घेऊन करावयाचीं असल्यामुळें विस्तृत जागेची जरूर असते.

लेखक:—रा. **पुरुषोत्तम बाळकृष्ण टेंबे**, 'व्यायामपटु,' व्यायाम-शिक्षक श्रीअच्युतानंद व्यायामशाळा व जनकगंज स्कूल, लष्कर (ग्वाल्हेर)

या झुल्याकरितां १५ तें १८ फुट उंचीची एक चौकट लावतात. ही चौकट लोखंडी किंवा लाकडी असते. लाकडी चौकटीपेक्षां लोखंडी चौकट मजबूत असल्यानें हलत नाहीं आणि करणारास बिनधोकपणा वाटतो. चौकटीच्या वरील आडव्या दांड्यास दोन आकडे असून त्यांस जाड दोरी किंवा लोखंडी साखळी बांधतात. त्या दोरीस किंवा साखळीस खालचे बाजूकडील टोंकास एक आडवा दांडा बांधलेला असतो. हा दांडा २॥ फुट लांबीचा असून एक इंच जाडीचा असतो. या दांड्याच्या दोन्ही टोंकांस दोन कड्या असतात आणि याच कड्यांस वरील दोरीचीं किंवा साखळींचीं दोन टोकें बांधलेलीं असतात. हा दांडा वेताचा, लाकडाचा किंवा कोठेंकोठें लोखंडीहि वापरतात.

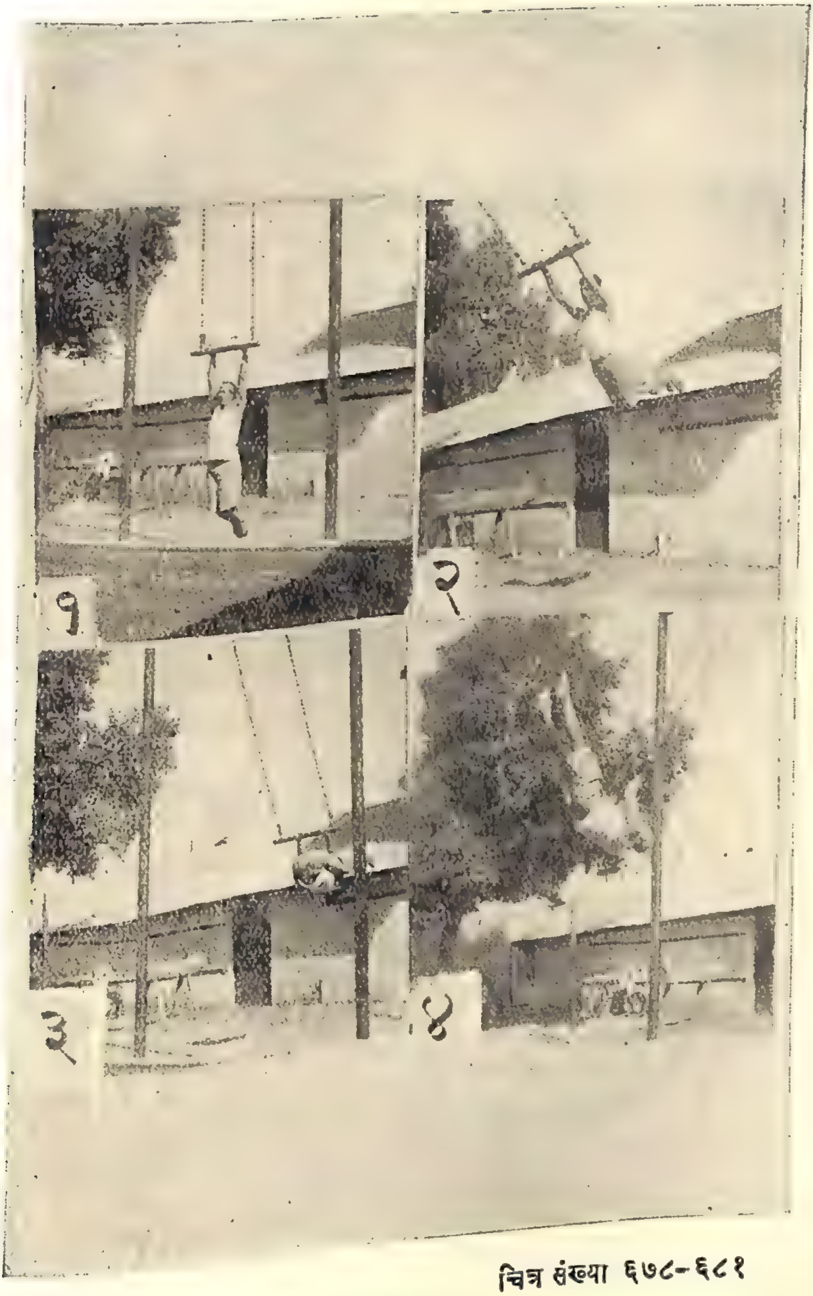
झुला धरणें-(उडी क्रमांक १):—झुल्याखालीं सरळ उभें राहून चित्र अंक १ प्रमाणें झुल्याचे दांड्यास दोन्ही हातांनीं धरावें. दांडा धरल्यानंतर शरीर सरळ ठेवावें. यावेळीं दोन्ही पाय जमिनीपासून सुटून अधांतरीं राहिले म्हणजे करणारा झुल्यास लोंबकळत रहातो. दोन्ही हातांनीं झुल्यास धरावयाचें तें असें धरावें कीं हातांचीं चारीं बोटें दांड्याचे वरील बाजूस राहून अंगठे दांड्याचे खालील बाजूस रहातील. त्यामुळें पकड मजबूत रहाते व हात निसटून पडण्याची भीति वाटत नाहीं. कोणीकोणी दोन्ही हातांचीं सर्व बोटें व अंगठे दांड्याच्या वरील बाजूसच ठेवून पकड धरतात. अशा पकडीमुळें बोटें निसटून पडण्याचा जास्त संभव असतो. दोन्ही प्रकारची पकड धरतां येते. ज्यास जशी पकड साधेल तशी त्यानें धरावी.

झोका घेणें-(उडी क्रमांक २):—झुल्यावर चित्र अंक १ प्रमाणें लोंबकळल्यानंतर चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पायांचे गुडघ्यांखालील भाग, मागचे बाजूस वांकवून झोका घेण्याकरितां, पुढें आणावे. पुढें आणतांना दोन्ही पायांस थोडा हिसका द्यावा आणि दोन्ही हात कोपरांतून किंचित् वांकवावे, म्हणजे झोका येण्यास मदत होते. दोन्ही पाय मागें पुढें केल्यानें थोडा झोका येऊं लागतांच झुला मागचे बाजूस जात असतां चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें कंबरेस वांकवून दोन्ही पाय झुल्याचे दोन्ही बाजूंस हातांच्या बाहेरून मागचे बाजूस न्यावे. झुल्याची ही मागचे बाजूची गति पुरी होऊन तो पुढें येऊं लागला असतां दोन्ही हात किंचित् कोपरांतून वांकवून दोन्ही पाय पुढचे बाजूस झोक्याचे गतीबरोबर मारावे, म्हणजे झुल्याची गति पुढचे बाजूस पुरी होईपर्यंत चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही पाय सरळ होतात आणि झुल्याची गति वाढून झोका खूप मोठा येतो.

या झुल्यावर सर्वच कामें झोका घेऊन करावयाचीं असल्यामुळें झोका घेण्यास वेळ लागला तर हातांस कळ लागून कामें करतांना हात सुटण्याचा संभव असतो आणि योग्यप्रकारें कामेंहि होत नाहींत, म्हणून झोका लवकर घेतां आला पाहिजे. वर सांगितलेल्या क्रियेमुळें दोन तीन फेऱ्यांतच झोका मोठा येऊं लागतो.

उडी क्रमांक १

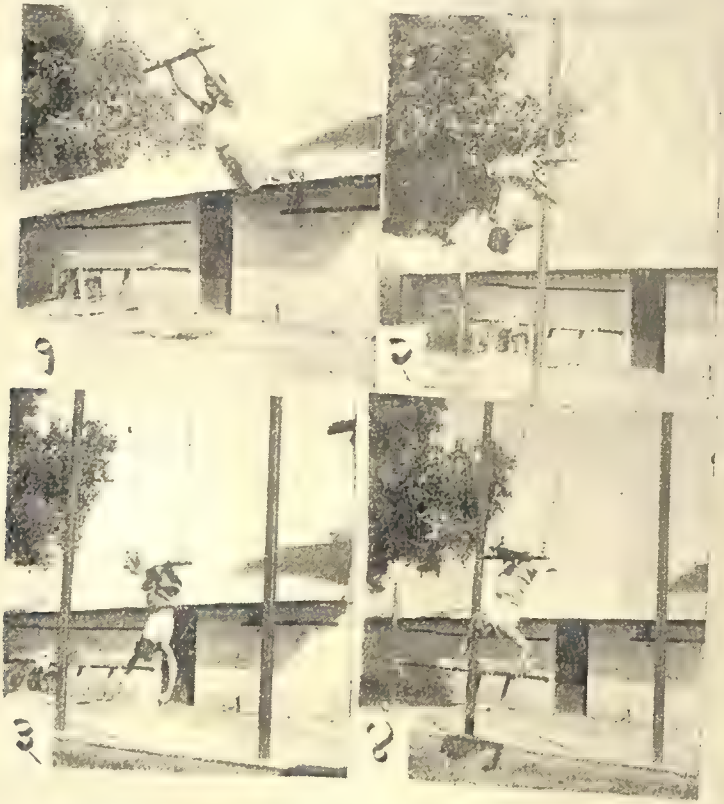
उडी क्रमांक २



चित्र संख्या ६७८-६८१

उडी
क्रमांक
३

उडी
क्रमांक
४



चित्र संख्या ६८२–६८५

टांचा लावून खालीं उडी मारणें–(उडी क्रमांक ३):—झुल्यास लोंबकळल्यानंतर चित्र अंक १ प्रमाणें झोका घ्यावा. झोका मोठा येऊं लागल्यावर तो पुढून मागें जात असतांना दांड्यास धरलेले दोन्ही हात एकदम मधोमध सरकवून जवळ घ्यावे आणि झोका मागें गेल्याबरोबर पाय उंच करून दोन्ही पायांच्या टांचांचा मागील भाग दोन्ही हातांच्या बाहेरील बाजूस

दांड्यास टेकावा. यानंतर झोका पुढचे बाजूस आल्याबरोबर चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्या-प्रमाणें किंचित् दोन्ही हात वांकवून आणि डोकें वर करून दांड्यास लावलेल्या टांचांचा भाग व दोन्ही हात एकदम सोडून उडी मारावी व खालीं जमिनीवर सरळ उभें रहावें. हात सोडून खालीं उडी घेतांना हातांस किंवा शरिरास हिसका देऊं नये. हिसका दिल्यास शरीर वांकडें तिकडें होऊन जमिनीवर शरीर सरळ न येतां लागण्याचा संभव असतो.

नवीन शिकणारास वर सांगितल्याप्रमाणें एकाच झोक्यांत मागची व पुढची क्रिया साधत नाहीं. म्हणून एक झोका अधिक घेऊन दुसऱ्या झोक्याचे वेळीं दुसरी क्रिया करावी. दोन्ही क्रिया सरावानें एकच झोक्यांत होऊं लागतात.

या झुल्यावरील सर्वच कामें करतांना वेळचे वेळेवर क्रिया करण्याचें फार महत्व आहे. जर क्रिया अगदीं वेळेवर न झाली तर कामें नीट न होऊन झुला वांकडातिकडा होतो आणि करणारास भीति वाटूं लागते. तसेंच योग्य वेळ चुकल्यानें शिकविणारास देखील अंदाज रहात नाहीं व त्यामुळें तो मदत करूं शकत नाहीं. अशा परिस्थितींत करणारा घाबरून त्याचे हात सुटतात व तो खालीं पडून लागण्याचा संभव असतो आणि जर करणारानें हात घट्ट धरून झुला सोडला नाहीं तर हिसके बसून खव्यासहि इजा होते.

गुडघ्यांच्या लवणींत झुला दाबून खालीं उडी घेणें–(उडी क्रमांक ४):—चित्र अंक १ प्रमाणें झुल्यास लोंबकळावें. नंतर दोन्ही पाय वर नेऊन हातांच्यामध्यें टाकावे आणि झुल्यास दोन्ही पायांच्या गुडघ्यांच्या लवणींत दाबून ठेवावें. यानंतर दोन्ही हात झुल्या-वरून काढून चित्र अंक ३ प्रमाणें लोंबकळावें. नंतर दोन्ही हात मागें पुढें हालवून झोका घ्यावा. झोका मोठा आल्यावर पुढचे बाजूस झुला येत असतां चित्र अंक ४ प्रमाणें डोकें वर करून खालीं येण्याच्या तयारींत रहावें आणि झुला पुढच्या टोकास येतांच एकदम दोन्ही पाय काढून खालीं जमिनीवर सरळ उभें रहावें.

हीच उडी करण्याचा दुसरा एक प्रकार पुढें दिल्याप्रमाणें आहे:—झुल्यास चित्र अंक १ प्रमाणें लोंबकळल्यावर दोन्ही पायांनीं मागें सांगितल्याप्रमाणें झोका घ्यावा. नंतर उडी चित्र अंक ३ मध्यें सांगितल्याप्रमाणें झोका मागें गेल्यावर दांड्यास टांचांचा मागील भाग न लावतां दोन्ही गुडघ्यांच्या लवणींत दांडा दाबावा आणि झोका पुढें येण्यास सुरूवात होतांच दांड्या-वरील दोन्ही हात काढून व लांब करून कंबर हिसका न देतां गोलाकार करीत मागें न्यावी. नंतर झोक्याची गति पुढच्या टोकास येतांच दोन्ही पाय दांड्यावरून काढून खालीं जमिनीवर सरळ उभें रहावें. दांड्यावर पाय ठेवतांना एकदम फक्त गुडघ्यांच्या लवणींचाच भाग तेथें ठेविला जाईल ही गोष्ट लक्षांत ठेवावी. जर पायांचा इतर भाग दांड्यास लागला तर झोका वांकडा होऊन योग्य वेळेवर पाय टाकिले जात नाहींत.

हिसक्यानें वर जाणें-(उडी क्रमांक ५):—चित्र अंक १ प्रमाणें झुल्यास लोंबकळल्यानंतर दोन्ही पायांनीं मोठा झोका घ्यावा. नंतर पुढचे टोंकास झुला आला असतां चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पाय झुल्याचे पुढचे बाजूनें झुल्यापर्यंत वर नेऊन नुसत्या हातांचे बळावर मागें झोका येईपर्यंत लोंबकळून रहावें आणि झोका मागचे टोंकास येतांच दोन्ही पायांस पुढचे बाजूस झटका (हिसका) मारून दोन्ही हातांचीं कोपरें वांकवीत झुल्याचे मागचे बाजूनें चित्र अंक ३ प्रमाणें झुल्यावर जावें व दोन्ही हात ताठ करून तेथें रहावें. वर जातांना दोन्ही हात एकदम वर गेले पाहिजेत. जर एक हात मागें पुढें झाला तर झोका वांकडा होऊन हातास इजा होण्याचा संभव असतो.

चित्र अंक २ पासून ३ पर्यंत जी क्रिया करावयाची असते ती एकदम एका हिसक्यांत करावी लागते आणि ही सर्व क्रिया झोका मागचे टोंकास गेल्याबरोबर करावयाची असून झुल्याची गति पुढचे बाजूस येण्यास प्रारंभ होईपर्यंत ती पुरी केली पाहिजे. यावेळीं शिकविणारानें झुल्याचे मागचे टोंकास उभें रहावें. आरंभीं चित्र अंक २ मध्यें दाखविलेल्या स्थितींत रहातां येत नाहीं. छाती झुल्याचे दांड्यावर टेकिली जाऊन दोन्ही हात कोपरांतून वांकलेलें असतात. पण सरावानें चित्र अंक ३ प्रमाणें एकदम सफाईनें वर जातां येतें.

दोन्ही हातांच्या मधून अंग काढणें-(उडी क्रमांक ६):—झुल्यास दोन्ही हातांनीं पकडल्यानंतर मोठा झोका घ्यावा. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही पाय दोन्ही हातांच्यामधून पुढच्या बाजूनें काढून वर न्यावे. दोन्ही हात व पाय चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें सरळ व ताठ ठेवावे. झोका मध्यभागीं येऊन पुढचे बाजूस जात असतां दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून वर ओढावे आणि दोन्ही पाय झुल्याचे पुढचे बाजूस खालीं दाबावे. ढुंगण पुढें सरकवीत डोकें व छाती वर उचलून चित्र अंक ५ प्रमाणें झुल्याचे दांड्यावर बसावें.

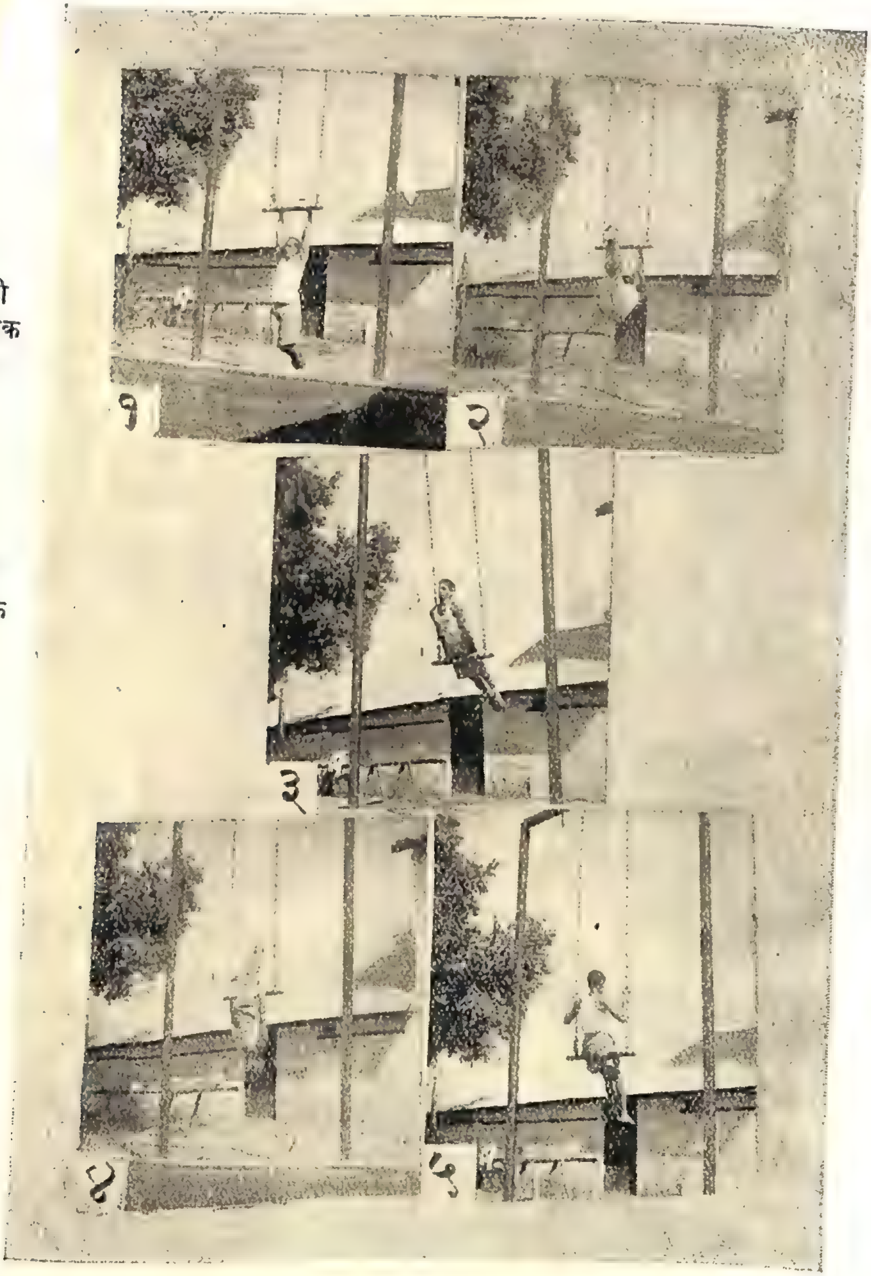
ही सर्व क्रिया झुला पुढचे बाजूस जात असतां मध्यभागीं प्रारंभ करून झुला पुढचे टोंकास जाईपर्यंत पुरी केली पाहिजे. नाहींतर झोका मागें येत असतां ही क्रिया केल्यानें झोक्याची जी मदत यावेळेस मिळावयाची ती न मिळतां उलट वर जाण्यांतच अडथळा होतो. वर गेल्यावर दांड्यावरील हात उचलून दोन्ही हातांनीं दोरी किंवा सांखळी धरावी.

थापेची उडी-(उडी क्रमांक ७):—चित्र अंक ५ प्रमाणें झुल्याचे दांड्यावर जाऊन बसल्यानंतर दोन्ही पाय मागें पुढें करून मोठा झोका घ्यावा. यानंतर झोका आपले पाठी मागचे टोंकास पोहोचतांच दोरी किंवा सांखळी धरलेले हात मोकळे करून, म्हणजेच हातांतील दोर सोडून, डोकें थोडें मागचे बाजूस वांकवावें व दोन्ही पाय पुढचे बाजूनें डोक्याकडे एकदम झोकून मागचे बाजूस जमिनीवर येऊन उभें रहावें. दोन्ही पाय उडवून मागचे बाजूस आणीत असतां दोन्ही हातांनीं दोन्ही मांड्यांवर थाप मारावी आणि थाप मारतांच पाय उडवून खालीं जमिनीवर येऊन उभें रहावें. यावेळीं शिकविणारानें तेथें उभें राहून उडी करणारास वांकडें तिकडें पडूं देऊं नये.

उडी क्रमांक ५

उडी क्रमांक ६

उडी क्रमांक ७



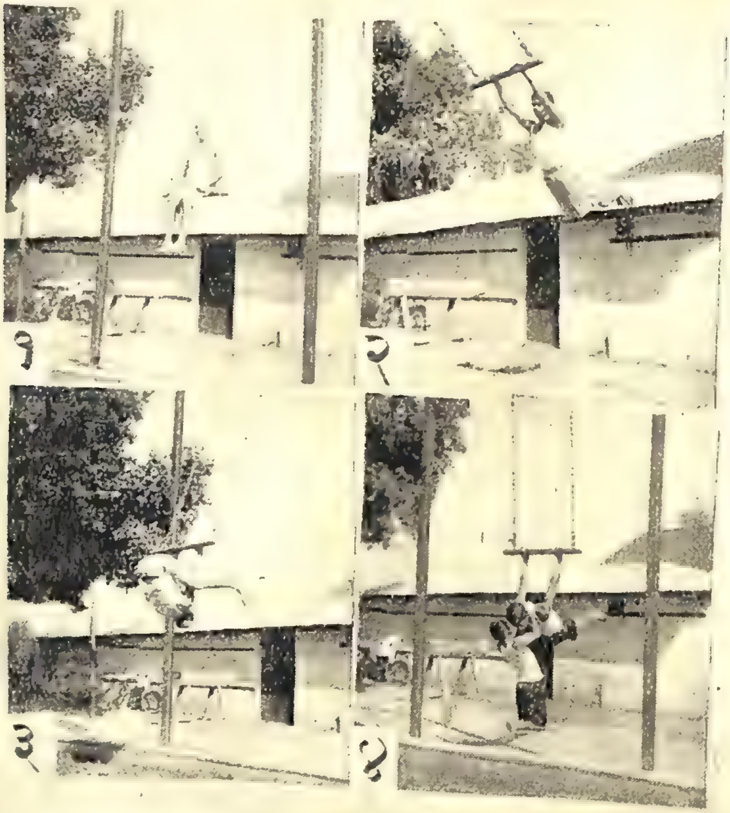
चित्र संख्या ६८६–६९०

प्रारंभीं दोन्ही पाय उडवून मागें आणीत असतां नवीन करणाराचे हात भीतीनें दोरीस किंवा सांखळीस धरण्याकडे जातात. तसें केल्यानें उडी तर पुरी होत नाहींच, पण झोका मात्र वांकडातिकडा होऊन करणारा खालीं कसातरी पडून लागण्याचा संभव असतो.

उडी क्रमांक ८

उडी क्रमांक ९

उडी क्रमांक १०



चित्र संख्या ६९१-६९४

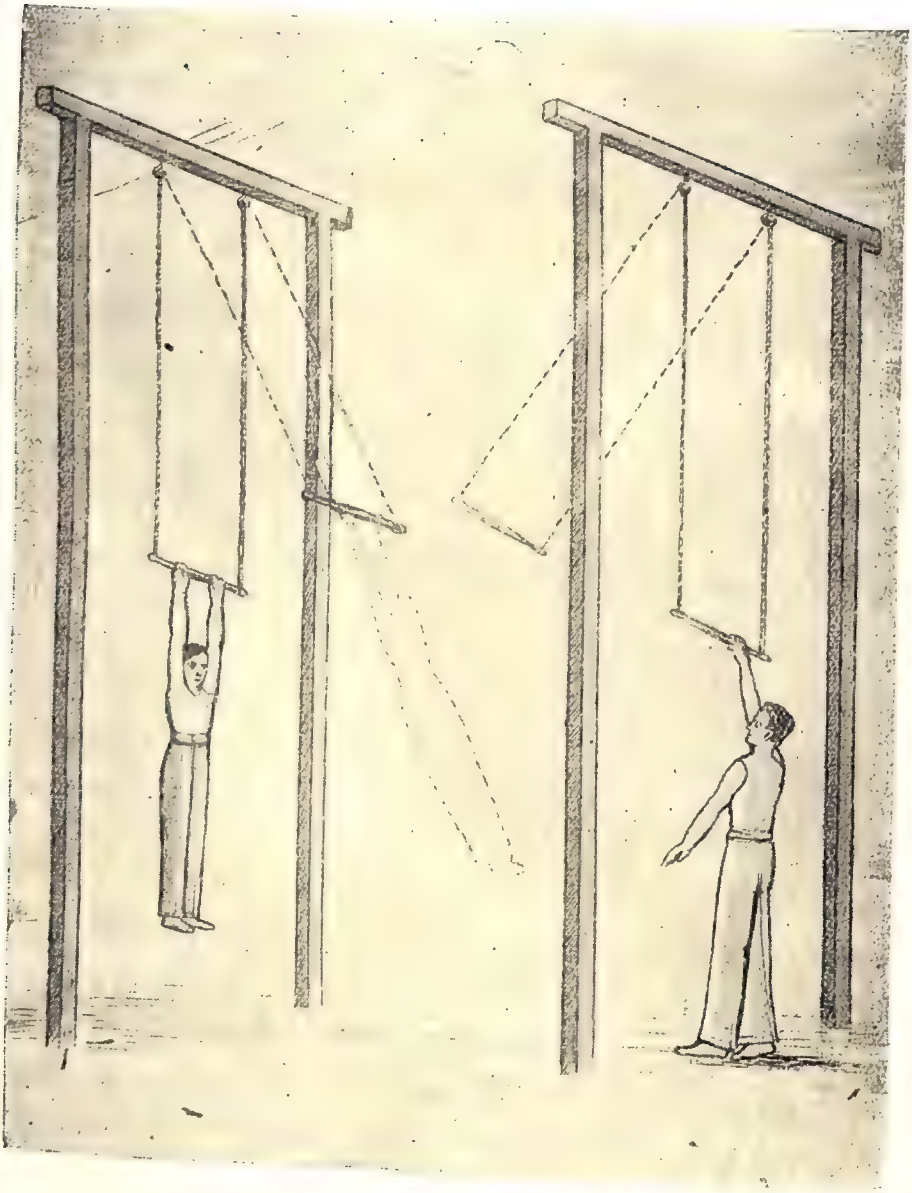
हातानें धरल्याशिवाय तोल-(उडी क्रमांक ८):—हातांच्या मधून दोन्ही पाय झुल्याच्या दांड्यावर नेऊन ठेविल्यानंतर आणि दांड्यावर जाऊन बसल्यानंतर हातांनीं धरलेली दोरी किंवा साखळी सोडून चित्र अंक १ प्रमाणें कशासहि धरल्याशिवाय तोल संभाळून दांड्यावर बसावें. झोका चालू असतां अशा प्रकारानें हलत्या झुल्यावर नुसतें सुटें बसून तोल संभाळणें फार कठीण आहे. हा झुला करणारे कांहीं लोक अशा प्रकारें बसून झुल्यास न धरतां केवळ पाय हलवून आपला तोल संभाळतात आणि झोका पण मोठा घेऊं शकतात.

कट करून खालीं येणें-(उडी क्रमांक ९):—हातांनीं झुल्याचा दांडा धरल्यानंतर मोठा झोका घ्यावा आणि चित्र अंक २ प्रमाणें झोका मोठा घेत असतां झुला मागें गेला म्हणजे पाय, ज्या अवसानांत असतात त्याच अवसानांत, झुला पुढें येऊं लागतांच, वर करून चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हातांच्या बाजूंवर न्यावे. यावेळीं कंबर वांकवून पाय ताठ ठेवावे. झोका पुढच्या टोंकास येतांच डोकें पुढच्या बाजूनें वर करून हातांनीं धरलेला दांडा सोडावा आणि खालीं जमिनीवर उभें रहावें.

ही उडी खालीं टाकीत असतां शिकविणारानें फार काळजी घेतली पाहिजे. कारण या उडींत डोकें वर करून कंबर सरळ करण्यांत थोडी जरी कसूर झाली तरी करणारा मानेवर येऊन पडतो आणि त्यास लागण्याचा फार संभव असतो. ही उडी पाहणारास फारच मौजेची व धाडसाची वाटते. ही एकदां नीट साधली म्हणजे करणारास देखील टाकतांना मोठी मौज वाटते.

फ्रेंक (फळा)-(उडी क्रमांक १०):—हातांनीं झुल्याचा दांडा धरल्यानंतर पाय पुढच्या बाजूनें हातांच्या मधून मागचे बाजूस नेऊन चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें जुळवून व ताठ ठेवावे. पाय मागचे बाजूस नेतांना एखाद्या दुसऱ्या खेळगड्यानें चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें समोरचे बाजूनें हातांनीं उडी करणाराचे मानेस धरून व पाय उंच करून लोंबकळावें, म्हणजे झुला करणाराच्या शरिराची आकृति फळ्याप्रमाणें होते. अभ्यास झाल्यावर या दुसऱ्या खेळगड्याची जरूर रहात नाहीं.

ही उडी झोका घेतल्याशिवाय करण्याचा रिवाज आहे. ही अवघड असून ही केल्यानें दंडांस, खव्यांस, मानेस आणि छातीस चांगलाच व्यायाम होतो.



चित्र संख्या ६९५

श्री.

(१०) दोन झुल्यांवरील उड्या (The Flying Trapeze)

(लेखक:–रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, बडोदें)

उपोद्‍घात

☆

निरनिराळ्या साधनांवरील (Gymnastic apparatus) कसरतींचीं जीं कामें आहेत त्यांत दोन झुल्यांवरील उड्यांचीं कामें फार आकर्षक वाटतात. या प्रकारचीं कामें व्यायाम-शाळांतून सध्यां फारशीं पाहण्यांत येत नसलीं तरी या उड्यांपैकीं कांहीं सुलभ उड्या तालमींतून शिकविण्यास हरकत नाहीं. दोन झुल्यांवरील जास्त अवघड कामें सर्कशींत पहाण्यास सापडतात. तशा कामांचीं कांहीं चित्रें पुढील खंड १० मध्यें देण्यांत येतील. लहान मुलांस एखाद्या फांदीस अगर दोरास लोंबकाळून झोके घेण्यांत फार मौज वाटते. नुसत्या हातांच्याच आधारावर हवेंत झोके घेणें मुलांना आनंददायक वाटतें. अशा स्थितींत हातांवर लोंबकाळून एका झुल्यावरून दुसऱ्या झुल्यावर जातांना, मध्यंतरीं ज्यावेळीं शरीर हवेंतून मोकळें पण वेगानें झोकलें जात असतें त्यावेळीं तर त्यांना किती मौज वाटत असेल याची कल्पना प्रत्यक्ष अनुभवाशिवाय चांगल्या रीतीनें करतां येणार नाहीं. एक हालता झोका सोडून दुसरा हालता झोका हातानें नेमका धरण्यासाठीं शरीर चांगलें स्वाधीन असावें लागतें. शिवाय हीं कामें करण्यास तडफ व हिंमतहि असावी लागते. झुल्यांवरील हीं कामें एकदां नीट साधलीं म्हणजे त्यांची संवय मध्यंतरीं सुटली तरी तीं विसरलीं जात नाहींत.

रिंगवर कामें करणारास झुल्यांवरील कामें करतांना रिंगपेक्षां कमी मेहनत पडते. रिंग-वरील कामें शिकल्यानंतरच हीं कामें शिकण्याचा प्रयत्न करावा. प्रथमदर्शनीं हीं कामें अवघड वाटतात, पण प्रयत्न केल्यास या प्रकारचीं कांहीं सोपीं कामें प्रत्येकास करतां येतील. हीं कामें शिकण्यापूर्वीं निरनिराळ्या प्रकारानें कोलांट उड्या मारण्यास शिकावें. झुल्यांवरील कामें शिकण्यास मुख्य गोष्ट म्हणजे शिकणारांत हिम्मत पाहिजे. झुला सोडला तर पडूं किंवा काय अशी भीति बाळगतां उपयोगी नाहीं. अमुक वेळेस शिकविणारानें झुला सोडण्यास सांगितल्या-बरोबर झुला सोडला पाहिजे. त्यावेळीं थोडी जरी कच खाल्ली तरी पडून लागण्याचा संभव असतो.

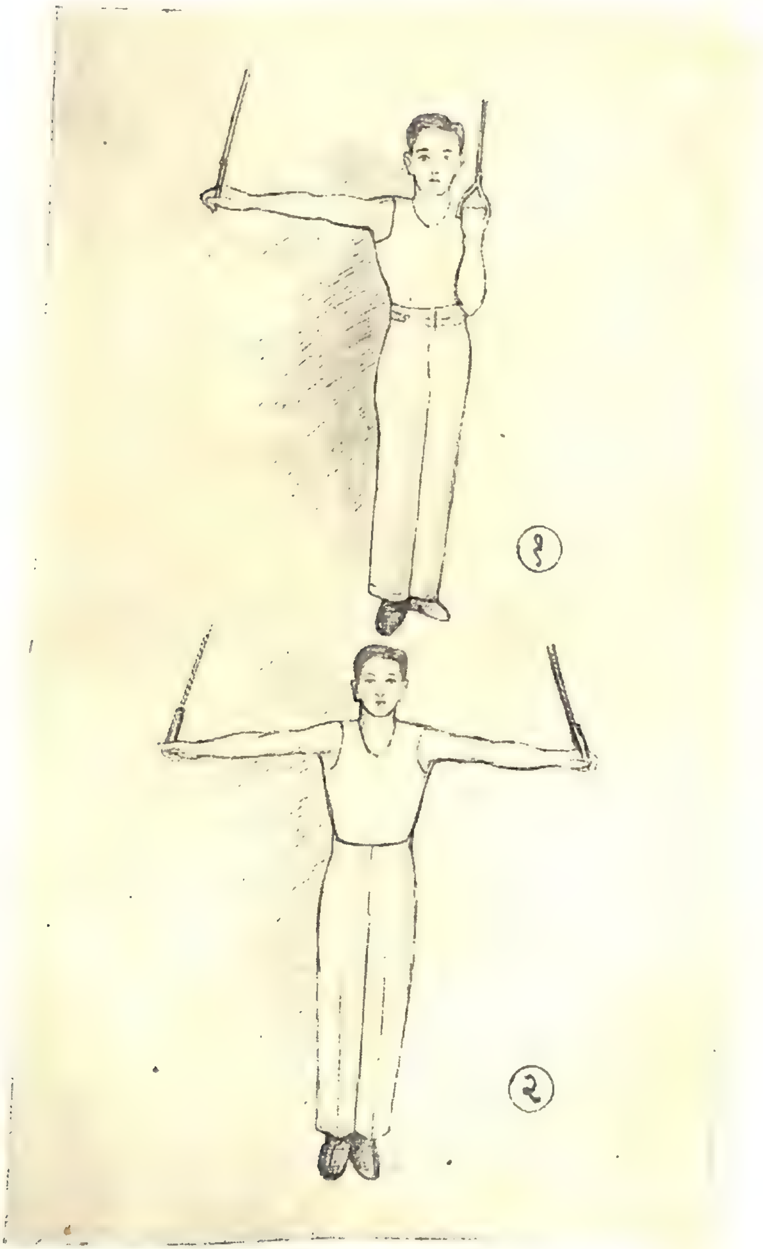
निरनिराळीं कामें शिकतांना घाई करूं नये. प्रथमची एक क्रिया नीट साधल्या-नंतरच पुढील क्रिया शिकावी. हीं कामें करतांना दुसरीकडे लक्ष जाऊं देऊं नये. तसेंच प्रकृति उत्तम असेल व करणारा थकलेला नसेल अशा वेळींच हीं कामें करावीं.

प्राथमिक मेहनती :—रिंगवर (कड्यावर) प्रथम कांहीं उड्यांचे प्रकार केल्यानें झुल्यावरील कसरती करणें सुलभ पडतें. जागेच्या उंचीच्या मानानें १५ तें १८ फूट लांबीच्या जाड व मजबूत लोंबत्या दोऱ्यांस कड्या (रिंगस्) बांधाव्या. काम करणारा मनुष्य या कड्यांला लोंबकळला तर त्याचे पाय जमिनीस न लागतील अशा बेतानें, जमिनीपासून ८-९ फूट उंच त्या असाव्या.

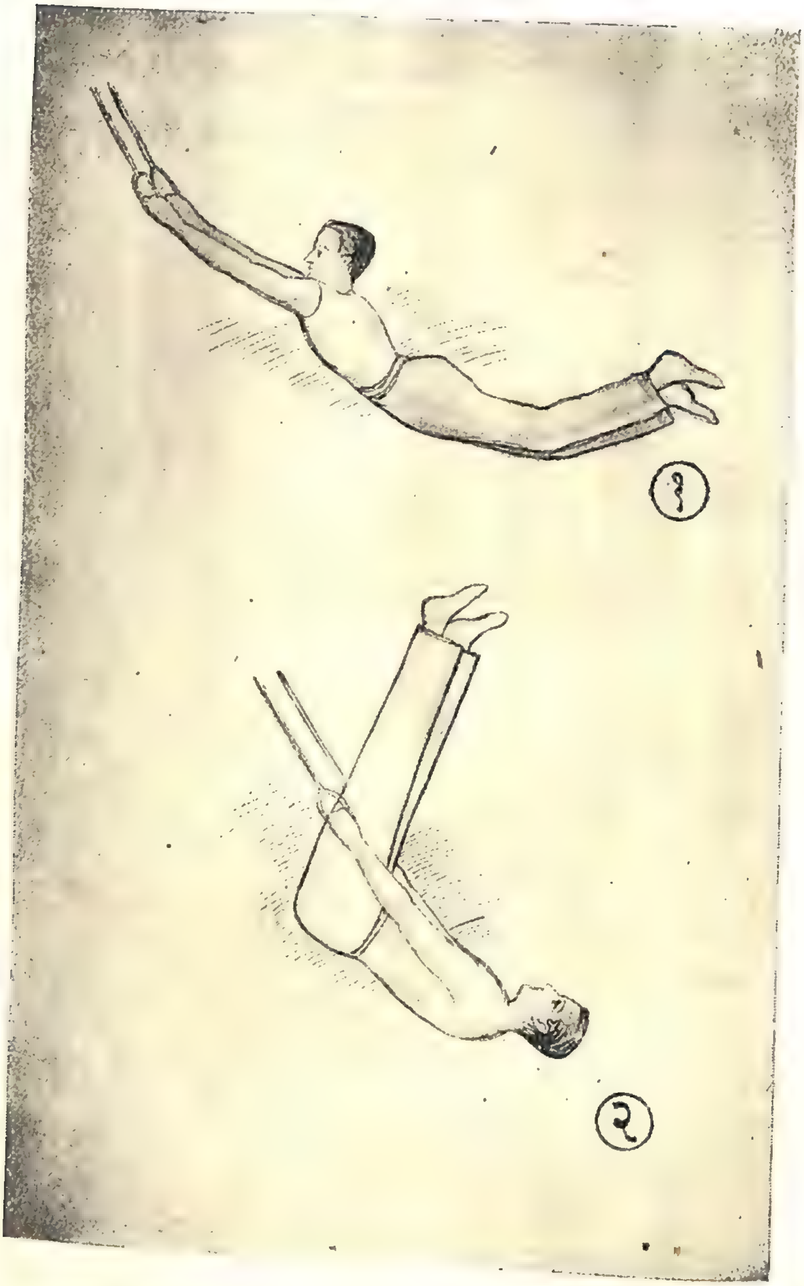
या कड्या निरनिराळ्या आकारांच्या असतात. कांहीं गोल आकाराच्या असतात तर कांहीं घोड्याच्या रिकाबीच्या आकाराच्या असतात. त्यांची रुंदी ४ इंच असावी.

मेहनत प्रकार १ ला :—कड्यांचे खालीं जमिनीवर उभें रहावें व वर उडी मारून उजव्या हातानें उजवी व डाव्या हातानें डावी कडी धरून लोंबकळून रहावें. रिंग धरतांना हातांचीं बोटें आंतील बाजूस असावीं. नंतर दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून शरीर वर उचलावें. हातांच्या मुठी खांद्यांच्या सरळ रेषेंत येतील इतकें शरीर वर उचलावें. नंतर उजव्या हाताचें कांडें फिरवून बोटें बाहेरच्या बाजूस वळवावीं व त्याच अवसानांत कोपरांतून हात लांब करून कडी पलीकडे ढकलावी व चित्र अंक १ प्रमाणें तो हात खांद्याच्या रेषेंतच सरळ व ताठ ठेवून रहावें. ही क्रिया करतांना शरिराचा खालचा भाग वांकडा न करतां सरळ ठेवावा. नंतर लांब केलेला हात परत आणून प्रथम होता त्याप्रमाणें ठेवावा. नंतर वर सांगितल्याप्रमाणें डावा हात लांब करून कडी ढकलावी व पुनः तो सरळ व ताठ करावा. याप्रमाणें शक्य तितक्या वेळां शक्तीप्रमाणें हा प्रकार करावा.

प्रकार २ रा :—वर सांगितल्याप्रमाणें दोन्ही हातांच्या मुठी खांद्यांच्या पातळींत आणल्यानंतर उजवा हात लांब करून व शरीर वर उचलून त्या हाताची मूठ उजव्या मांडी-जवळ आणावी. नंतर डावा हात वरप्रमाणें बाजूस लांब करून त्या हाताची मूठ डाव्या मांडीजवळ आणावी. अशा रीतीनें मुठी खालीं आणतांना बोटें मांडीच्या बाजूस येतील अशीं ठेवावीं. याप्रमाणें क्रिया केल्यानें शरिराचा कमरेवरील भाग कड्यांच्यावर जातो. या प्रकारची हात खालीं नेण्याची संवय झाली म्हणजे मुठी खांद्यांजवळ आणल्यानंतर दोन्ही हातांचीं कांडीं बाहेर फिरवून दोन्ही कड्या एकदम खालीं दाबाव्या व शरीर वर उचलण्याची संवय करावी. याप्रमाणें दोन्ही मुठी मांड्यांजवळ आल्यानंतर दोन्ही हात दोन्ही बाजूंस हळूंहळूं वर नेऊन शरीर खालीं आणावें व चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेंत आणून शरीर स्थिर ठेवावें. नंतर पुनः हात हळूंहळूं खालीं आणून शरीर वर न्यावें. याप्रमाणें क्रिया केल्यानें हातांस उत्तम प्रकारची मेहनत होते.



चित्र संख्या ६९६–६९७



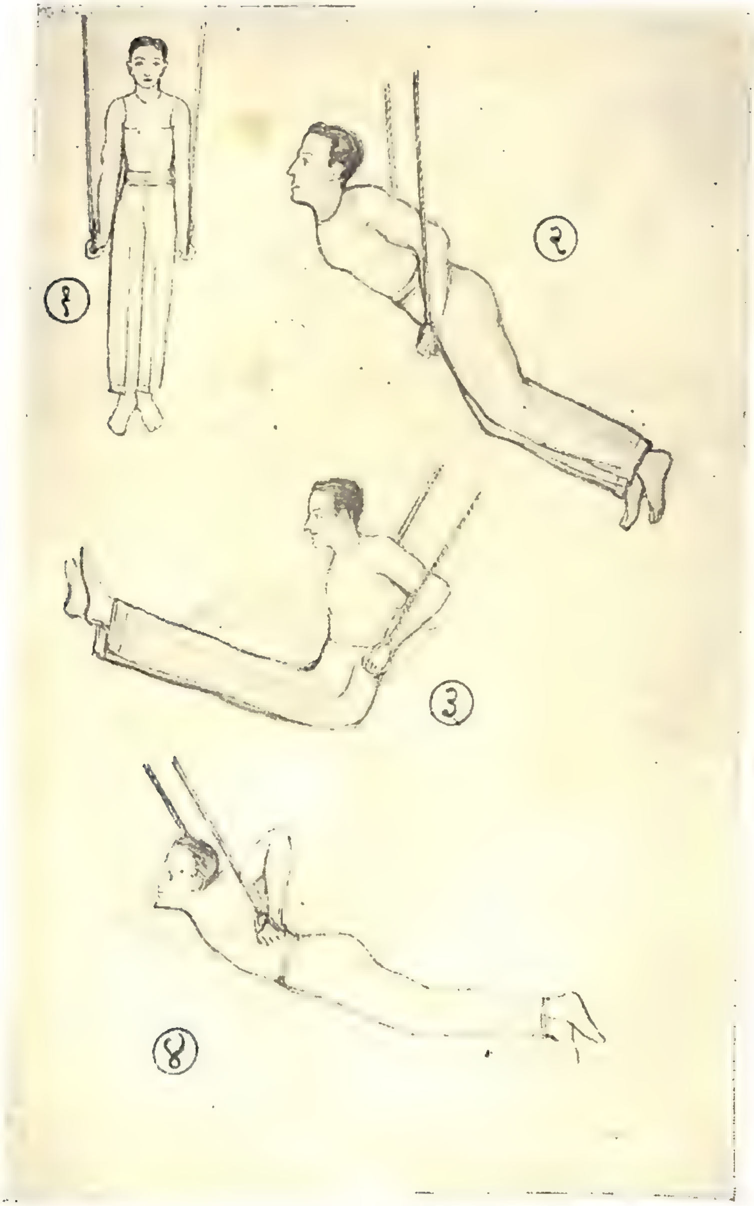
चित्र संख्या ६९८–६९९

प्रकार ३ रा-(कड्यांस लोंबकळून झोकें घेणें) :—कड्यांपासून ७-८ फूट अंतरावर उभें रहावें. नंतर धांवत येऊन उडी मारावी व कड्यांस लोंबकळावें. याप्रमाणें करतांना दोन्ही पाय झटक्यानें पुढें जाऊं द्यावे. नंतर दोन्ही पाय जांघेंतून वांकवून वर झाडावे म्हणजे झोका पुढें जाऊन मागें येतो. मागें झोका गेल्यावर त्याचप्रमाणें पाय झाडावे. याप्रमाणें क्रिया करून शक्य तितका झोका उंच चढवावा. अशा क्रिया करतांना झोका पुढील अंगास गेला म्हणजे दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून शरीर वर उचलावें व जास्तींत जास्त झोका पुढें गेला म्हणजे हात लांब करून शरीर झटक्यानें खालीं आणावें. अशी क्रिया केली म्हणजे झोका लवकर उंच चढतो व अशारीतीनें झोका चांगला घेतां आला म्हणजे चित्र अंक १ प्रमाणें शरीर जमिनीशीं जवळजवळ समान्तर रेषेंत येतें.

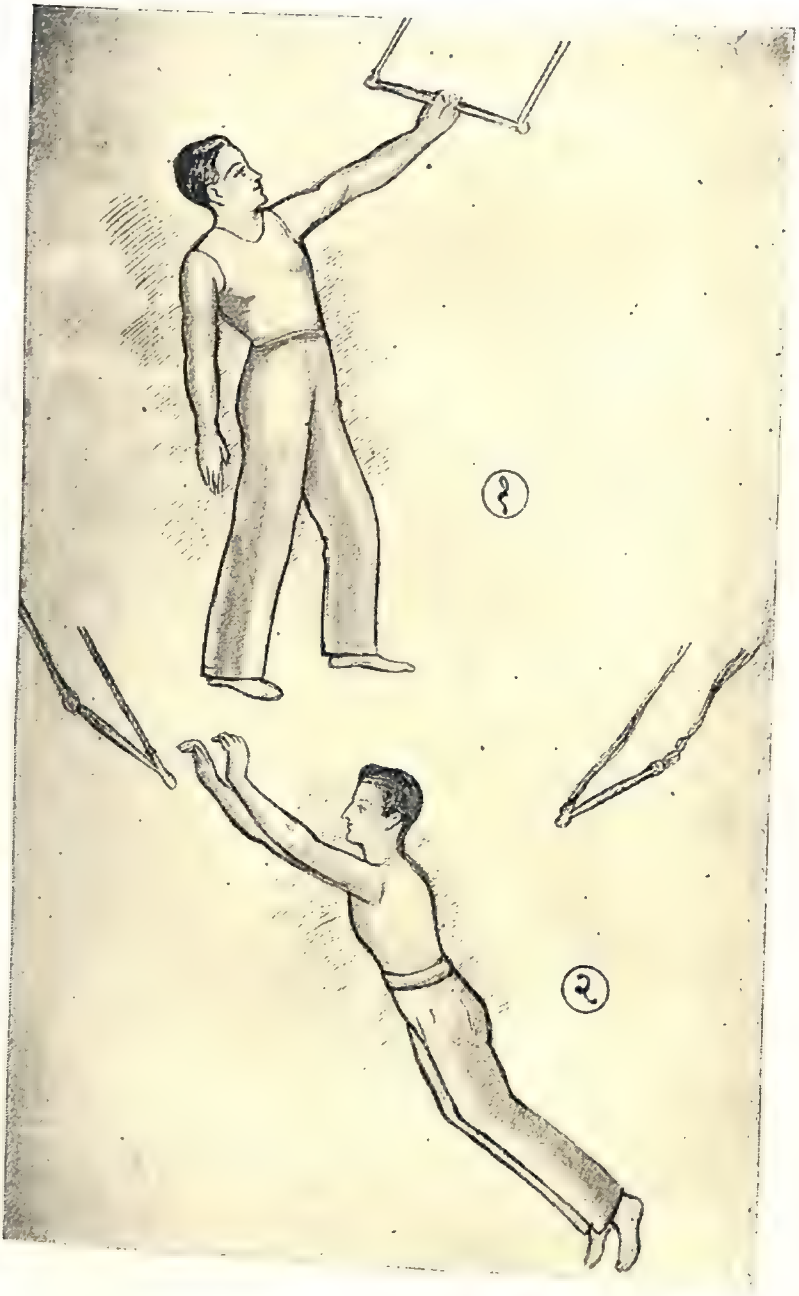
याप्रमाणें सराव झाला म्हणजे हातांवर चांगला ताबा येण्या-साठीं शरीर निरनिराळ्या स्थितींत ठेवून झोके घेण्याचा सराव करावा.

नेहमींप्रमाणें कड्यांस धरून लोंबकळून रहावें. नंतर कोपरांतून दोन्ही हात वांकवून शरीर वर उचलावें. नंतर खांदे मुठीपर्यंत गेल्यानंतर शरीर जास्त वर उचलून मुठी फिरवून वर न्यावें व मुठी जांघेपर्यंत आणाव्या. त्यावेळीं हात कोपरांतून ताठ करून रहावें व हातांचीं बोटें मांडीच्या बाजूस आंत फिरवून आणावीं. नंतर पुढें पाय झाडून मागें न्यावे. त्याच गतींत हात कोपरांतून जरा वांकवून चित्र अंक २ प्रमाणें शरिराचा झोक पुढें टाकावा व पाय मागें न्यावे. झोक पुढें टाकतांना शरिराचा तोल फार पुढें व खालीं जाणार नाहीं याबद्दल खबरदारी घ्यावी. नंतर कोपरांतून हात जास्त वांकवून व चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय वर मारून झोका घ्यावा. याप्रमाणें क्रिया करून पुढें व मागें झोके घ्यावे.

वरप्रमाणें झोका घेत असतांना चित्र अंक ४ प्रमाणें शरीर जमिनीशीं समान्तर ठेवून झोकें घेण्याची संवय करावी. याप्रमाणें हात आखूड व लांब करून निरनिराळ्या स्थितींत शरीर ठेवून झोके घेण्याची संवय केल्यानें दुहेरी झुल्याचीं कामें शिकण्यास चांगली मदत होते.



चित्र संख्या ७००–७०३



चित्र संख्या ७०४–७०५

झुलत्या एका ट्रॅपीझवरील कामें :—ट्रॅपीझ (झुला) पासून योग्य अंतरावर एक थोडा उंच असा प्लॅटफार्म अगर बैठें रुंद टेबल ठेवावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें झुला डाव्या हातानें धरावा. झुल्याच्या मध्यावर शरिराचा भार राहील अशा बेतानें झुला धरावा. दोन्ही हातांनीं झुला धरण्यापेक्षां एका हातानें झुला धरल्यास झोका जास्त चांगला येतो. नंतर प्लॅटफार्मावरून उडी मारावी व त्याचवेळीं दुसऱ्या हातानें झुला धरावा. इतक्या जोरानें झोका घ्यावा कीं परत झोका आला म्हणजे हात सोडून प्लॅटफार्मावर उभें रहातां यावें. याप्रमाणें झुल्यास लोंबकाळून झुला परत आल्यावर प्लॅटफार्मावर सहज उभें रहातां येईल तोंपर्यंत ही क्रिया करण्याचा अभ्यास करावा.

नंतर प्लॅटफार्मवरून झोका घेऊन पुढें जावें व झोका पुढें गेल्यानंतर दोन्ही हात सोडून जमिनीवर उडी घेऊन उभें रहावें. अशा रीतीनें जास्त जास्त झोका घेऊन हात सोडून जमिनीवर उभें रहाण्याचा सराव करावा. झोका पुष्कळसा वर जाऊं लागला म्हणजे हात सोडून उडी मारतांना वरच्या शरिराचा झोक पुढें ठेवावा, म्हणजे तोल संभाळला जाऊन जमिनीवर नीट सरळ उभें रहातां येतें.

याप्रमाणें जमिनीवर नीट उडी मारतां आली म्हणजे समोरच्या झुल्यावर जाण्याचा प्रयत्न करावा. शिकविणारानें समोर योग्य अंतरावर असलेल्या झुल्यास हातांनीं जोरानें पुढें झोका द्यावा. शिकणाऱ्या मनुष्यानें त्याच्या समोरील झुला समोरच्या बाजूस उंच गेला आहे असें पाहून त्याचक्षणीं आपला झुला पुढें जाऊं द्यावा व समोरचा झुला जवळ येतांच चित्र अंक २ प्रमाणें हात सोडून समोरचा झुला धरावा. काम शिकणाराचा झुला पुढें जातो त्यावेळीं समोरचा झुला त्याचे जवळ येईल. याप्रमाणें दोन्ही झुले एकमेकांच्या जवळ आल्यावर शिकणारानें दोन्ही हात सोडून समोरच्या झुल्यास न धरतां नुसते हात लावून जमिनीवर उडी मारून उभें रहावें. मात्र शिकतांना सुरुवातीस एकदम पुढील झुला धरण्याचा प्रयत्न करूं नये. कारण तसें केल्यानें अंदाज चुकून समोरचा झुला हातांत न येतां पुढें जातो व शिकणारा खालीं पडून त्यास इजा होण्याचा संभव असतो. म्हणून वर सांगितल्याप्रमाणें दुसऱ्या झुल्यास नुसता हात लावून खालीं उडी टाकण्याची संवय करावी.

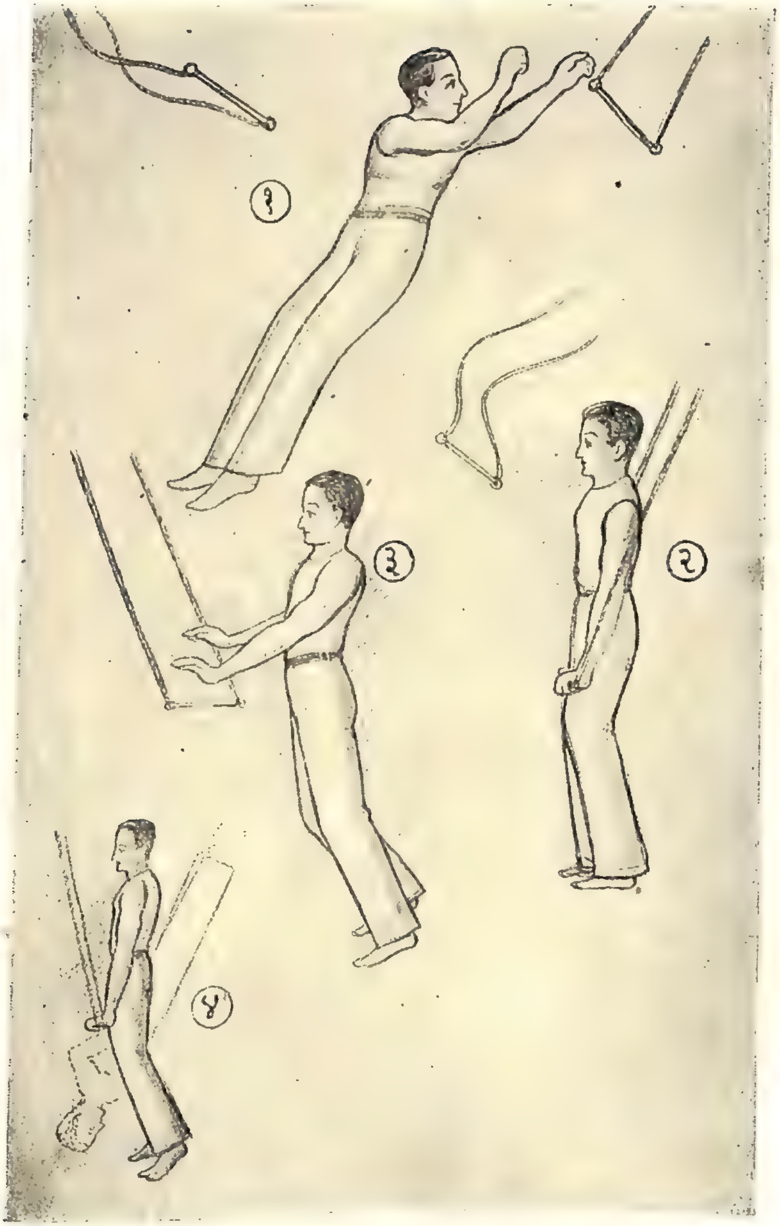
या रीतीनें नीट सराव झाल्यानें हिम्मत येऊन अंदाजहि नीट बसतो. वरील क्रिया चांगल्या साधल्यानंतर चित्र अंक २ प्रमाणें हात सोडून समोरचा झुला धरण्यास जावें. असें करतांना अंदाज चुकला व समोरचा झुला हातांत न आला तरी शिकणारा खालीं जमिनीवर तोल संभाळून उभा राहूं शकतो.

अर्ध फिरकी (The Half Pirouatte) :—वर सांगितल्याप्रमाणें एका झुल्यावरून दुसऱ्या झुल्यावर गेल्यानंतर तो झुला पुढें जाऊन मागें येईल तेव्हां पहिला झुला आपल्याजवळ आला आहे असें पाहून दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून शरीर शक्य तितकें वर उंच उचलावें. नंतर डाव्या बाजूनें एकदम झटक्यानें अर्ध चक्कर चित्र अंक १ प्रमाणें फिरून पहिल्या झुल्यास धरावें. सुरुवातीस पहिल्या झुल्यास नीट धरतां येणार नाहीं, म्हणून हातानें नुसता स्पर्श करावा. नीट अंदाज बसला म्हणजे पहिला झुला नीट धरतां येईल.

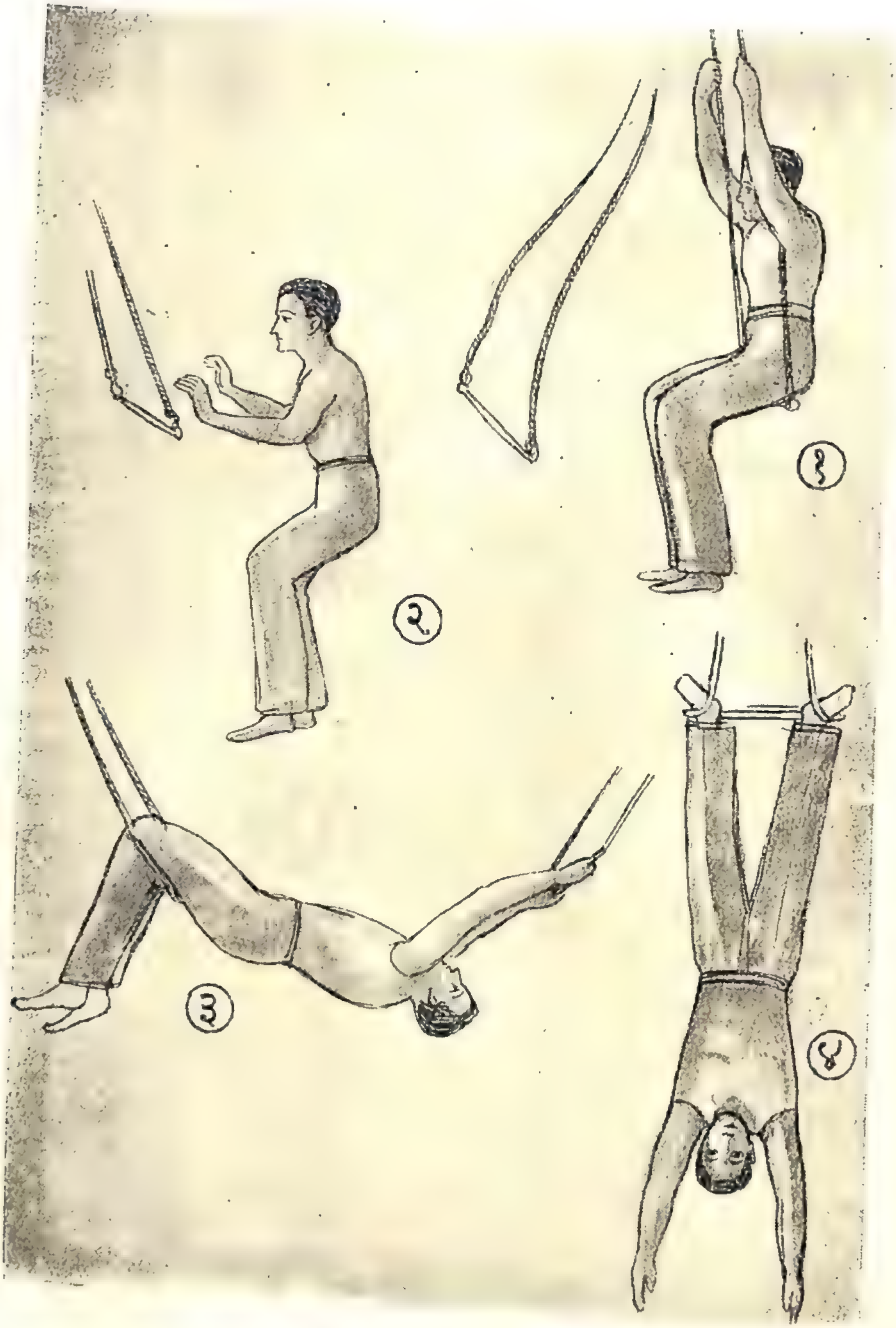
झुला डोक्यावर फेंकून समोरचा झुला धरणें (The Over Fly) :—मागें सांगितल्याप्रमाणें प्लॅटफार्मवरून उडी मारून झुला धरावा व झोका घ्यावा. नंतर झोका येत असतांना झुलावर गेला म्हणजे कोपरांतून हात वांकवून सिंगलबारमध्यें शरीर वर नेतात तसें झटक्यानें चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर वर न्यावें. नंतर बेतानें झोका घेऊन झुला त्याच आकृती-प्रमाणें झटक्यानें डोक्यावर फेंकावा व जमिनीवर उडी घेऊन उभें रहावें. याप्रमाणें झुला वर टाकून उडी घेण्याची चांगली संवय झाली म्हणजे त्याच चित्रांत डाव्या बाजूची आकृति दाखविली आहे त्याप्रमाणें पहिल्या झुल्यावरून समोरच्या झुल्यावर जावें. (चित्र अंक ३)

ही उडी शिकतांना घाई करूं नये. तसें केलें तर समोरच्या झुल्यावर एकदम हात न जातां एकच हात जातो व एकाच हातावर शरिराचा तोल न राहिल्यानें खालीं पडून इजा होण्याचा संभव असतो अथवा खांद्यास झटका येण्याचा संभव असतो.

गुलांट उडी :—वरील उडींत सांगितल्याप्रमाणें दुसऱ्या झुल्यावर गेल्यानंतर हात ताठ करून झोका घ्यावा. झोका चालू असतांना हात वांकवून शरीर वर घ्यावें व चित्र अंक ४ प्रमाणें हात कोपरांतून ताठ ठेवून रहावें. नंतर मागें झोला आला म्हणजे एकदम डोकें व कमरेवरील शरीर पुढें टाकावें. शरीर पुढें झोकतांना कोपरांतून हात वांकवावे व त्याच अवसानांत पाय वर मागें नेऊन व गुलांट घेऊन जमिनीवर उभें रहावें. पाय खालीं जाईपर्यंत दांड्यावरील हातांची पकड सोडूं नये.



चित्र संख्या ७०६–७०९



चित्र संख्या ७१०-७१३

एका झुल्यावर बसून समोरच्या झुल्यावर जाणें (The Sitting Fly) :—नेहमींप्रमाणें प्लॅटफार्मवरून उडी मारून झुला धरावा. नंतर झोका घेत असतांना झुल्यावर पाय नेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें दांड्यावर बसावें. नंतर समोरचा झुला जवळ आला आहे असें पाहून पहिल्या झुल्यावरून उडी मारून समोरचा झुला धरण्यास चित्र अंक २ प्रमाणें जावें.

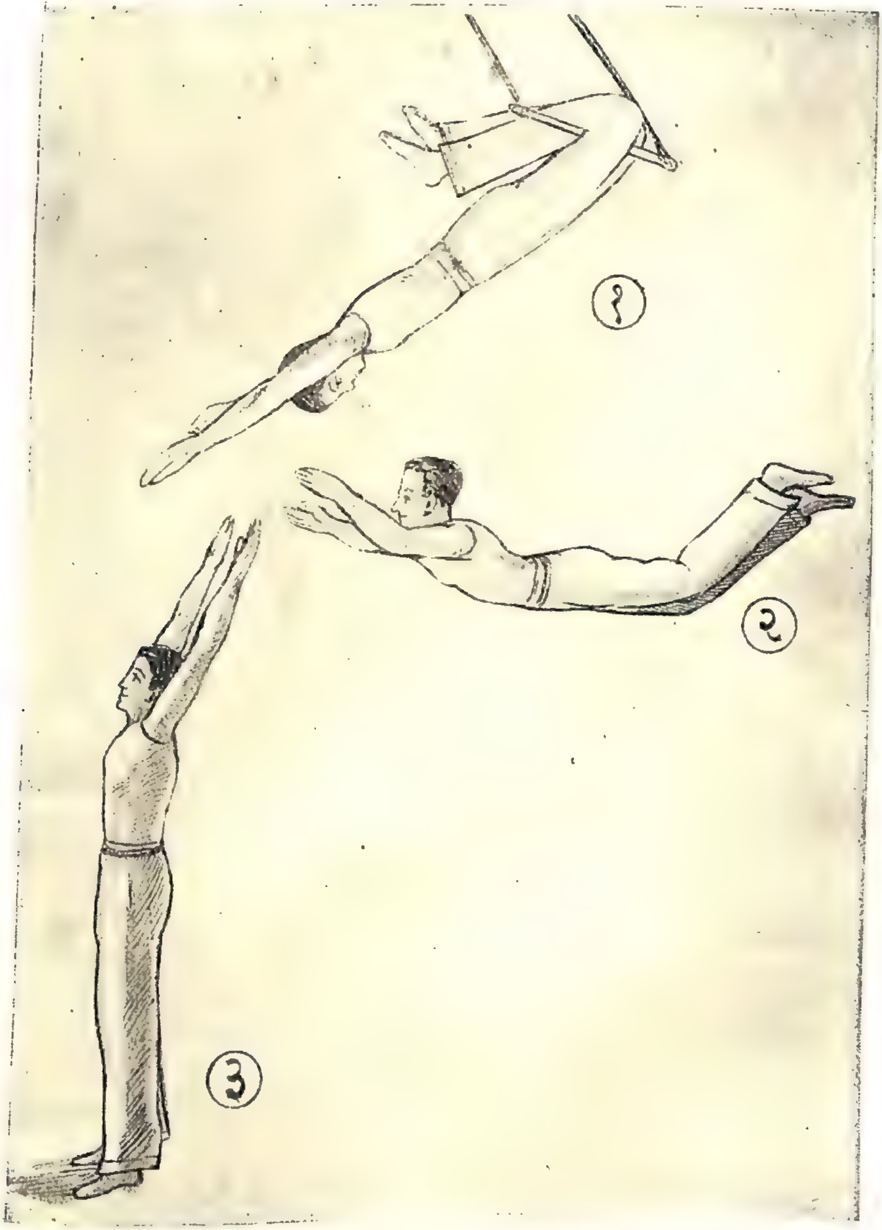
आतांपर्यंत एका झुल्यावरून दुसऱ्या झुल्यावर जाण्याचे कांहीं सोपे प्रकार सांगितले. आतां पुढें थोड्या जास्त अवघड प्रकारांची माहिती दिली आहे.

पाय झोकणें (The Flying Leg-swing) :—नेहमीं-प्रमाणें प्लॅटफार्मवरून झुला धरावा व झोके घ्यावे. झोका पुढें वर गेला म्हणजे व समोरचा झुला आपल्या जवळ आला म्हणजे चित्र अंक ३ प्रमाणें हात न सोडतां पाय वर झोकून समोरच्या झुल्यावर टाकावे व गुडघ्याच्या लवणींत झुल्याचा दांडा धरावा. त्याच गतींत हात सोडून द्यावे व पायांवर लोंबकळत राहून झोका घ्यावा. नंतर पुनः समोरचा झुला आपल्या झुल्याजवळ आला म्हणजे शरीर झटक्यानें वर उचलून त्याच चित्रांतल्याप्रमाणें हातांनीं झुला धरावा (चित्र अंक ३) व नंतर पाय सोडून हातांवर लोंबकळावें. नंतर झोका मागच्या अंगास गेला म्हणजे हात सोडून प्लॅटफार्मवर उभें रहावें.

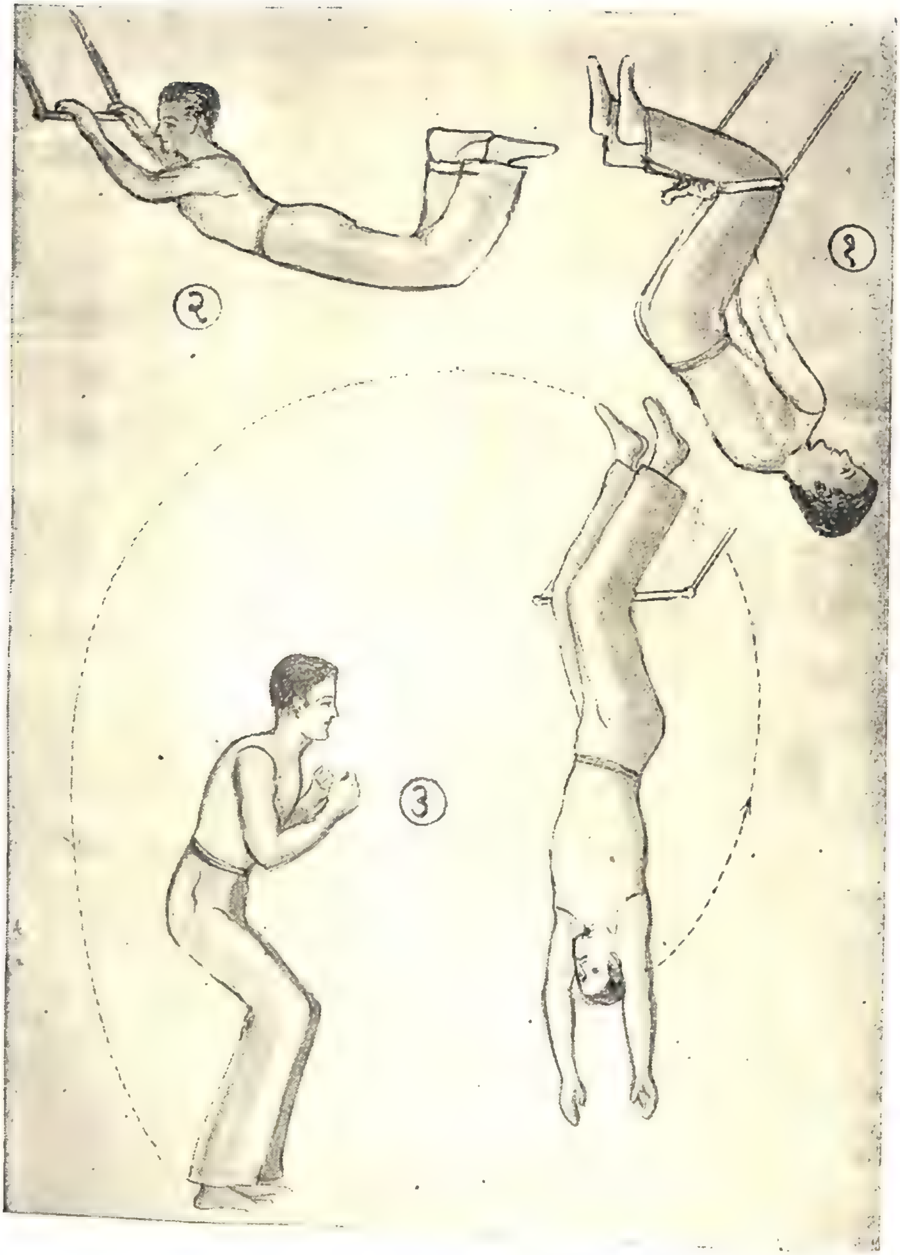
वरप्रमाणें झुल्याचा दांडा पायांच्या लवणींत नीट आला नाहीं तर काम करणारा पडण्याचा संभव असतो. अशावेळीं आपले पाय रुंद करून चित्र अंक ४ प्रमाणें पायांचे पंजे झुल्याचे दोरींत अडकवून रहावें.

झुल्यावरून उडी घेणें (The Flying Jump):— नेहमींप्रमाणें प्लॅटफार्मवरून झुल्यावर जावें. नंतर वरच्या उडींत सांगितल्याप्रमाणें पायांच्या लवणींत झुला धरून लोंबकळत रहावें. नंतर झोका चित्र अंक १ प्रमाणें पुढें गेला म्हणजे शरिराचा कमरेवरील भाग झटक्यानें उंच उचलावा व त्याच अवसानांत दांड्यावरून पाय चित्र अंक २ प्रमाणें काढून जमिनीवर उभें रहावें. (चित्र अंक ३)

नवीन शिकणाराचे पाय सुरुवातीस लवकर सुटत नाहींत. अशावेळीं तो वांकडातिकडा खालीं पडण्याचा संभव असतो. म्हणून शिक्षकानें त्यास पडतांना मदत करावी. संवयीनें ही उडी सफाईनें करतां येते.



चित्र संख्या ७१४–७१६



चित्र संख्या ७१७–७१९

पायांची उडी (Leg Fly):—नेहमींप्रमाणें प्लॅटफार्मवरून झुल्यावर जावें. नंतर झोका चालू असतांना हात न सोडतां पाय वर घेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें हातांचे बाहेरून दांड्यावर (उजवा पाय उजव्या हाताचे बाहेरून व डावा पाय डाव्या हाताचे बाहेरून) टाकून दांडा गुडघ्यांच्या लवणींत धरावा. नंतर हात सोडून झोका घ्यावा. झोका पाठीच्या बाजूनें उंच गेल्यावर व समोरचा झुला आपल्या-जवळ आल्यावर शरीर मागचे बाजूनें वर झोकावें. मागच्या झुल्याकडे तोंड झालें म्हणजे हात लांब करून चित्र अंक २ प्रमाणें झुला धरावा व पाय सोडून झोका घ्यावा व उडी टाकून जमिनीवर उभें रहावें.

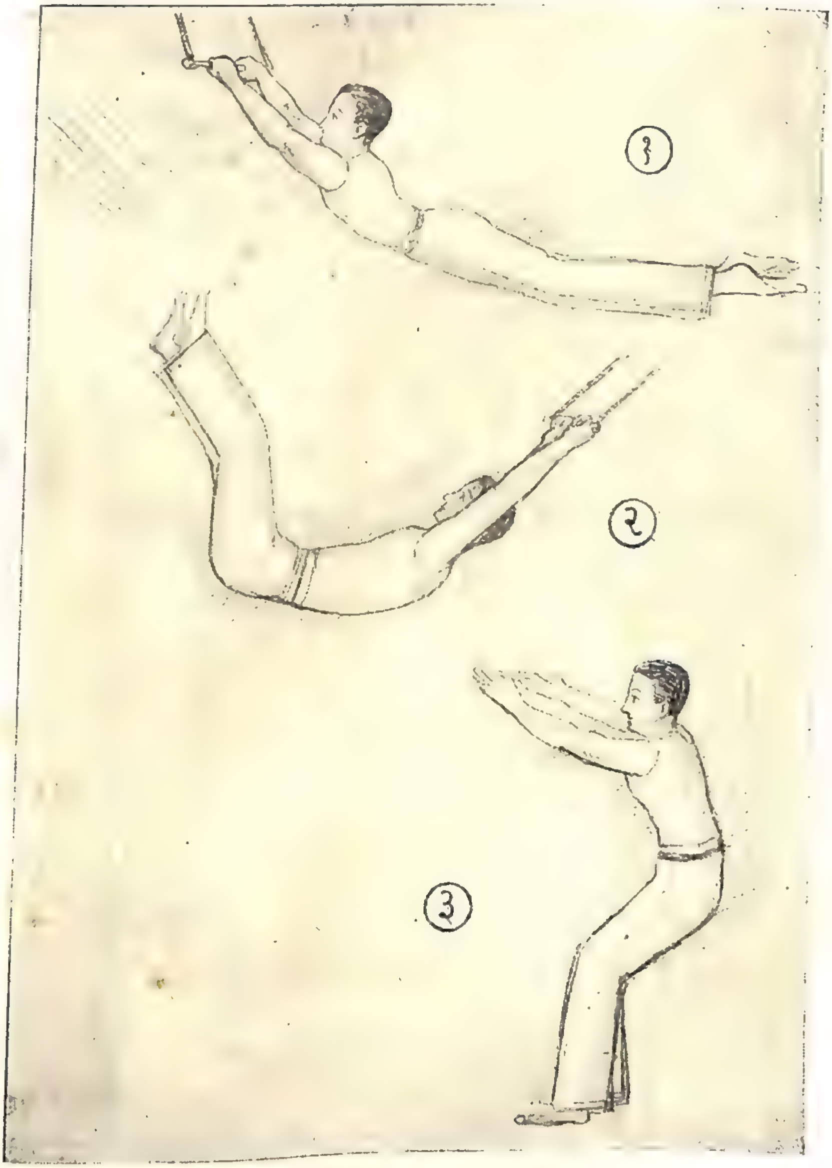
मागची उडी (The Back Flying Jump):—चित्र अंक २ प्रमाणें झुला धरल्यानंतर दोन तीन वेळा झोके घ्यावे. नंतर हात फिरवून तोंड उलट बाजूस करावें. अशा रीतीनें तोंड बदलतांना उजव्या हाताच्या जागीं डावा हात व डाव्या हाताच्या जागीं उजवा हात येईल. नंतर पाय हातांच्या बाजूस बाहेरून टाकावे. नंतर पायांच्या लवणींत दांडा धरून लोंबकळावें. नंतर झोका घेत असतांना चित्र अंक ३ प्रमाणें तो वर आला म्हणजे शरीर पाठीकडून झटक्यानें वर न्यावें व त्याच अवसानांत तुटक रेषेनें दाखविल्याप्रमाणें पाय वरून खालीं आणून जमिनीवर उडी मारून उभें रहावें.

ही उडी दिसण्यांत अवघड दिसते, पण खरोखरी सोपी आहे. झोका जितका उंच जाईल तितकी ही उडी घेणें सोपें जातें.

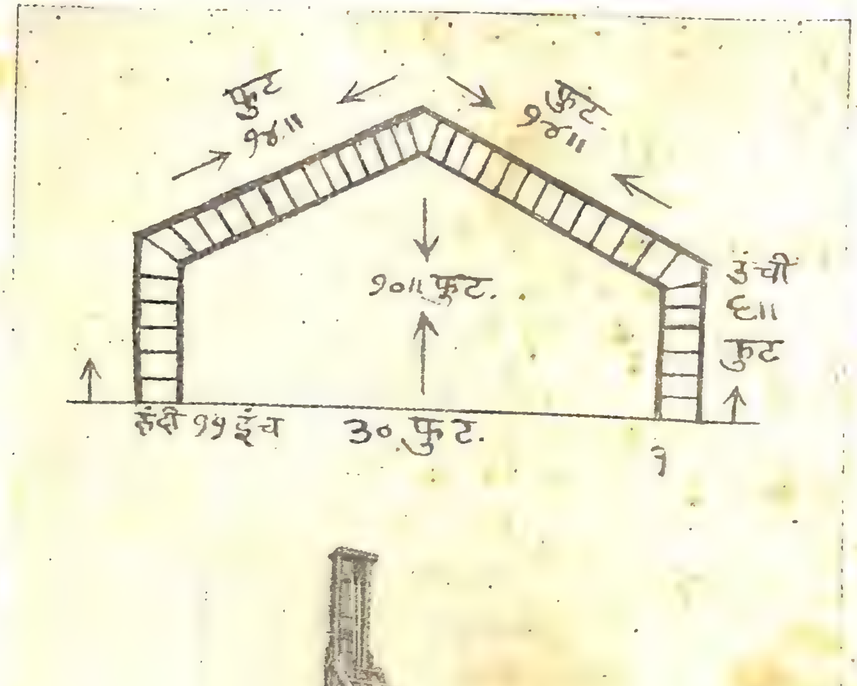
सूचना–ही उडी सुरुवातीस स्थिर झुल्यावर लोंबकाळून करण्याचा सराव करावा, म्हणजे शिकविणारा शिकण्यास नीट मदत करूं शकतो. स्थिर झुल्यावर ही नीट येऊं लागली म्हणजे थोडासा झोका घेऊन करावी व सराव होईल त्याप्रमाणें जास्त झोका घेऊन करावी. ही उडी नीट सफाईनें होऊं लागली म्हणजे चांगली दिसते.

कोलांट उडी (The Flying Sommersault):— नेहमींप्रमाणें प्लॅटफार्मवरून झुल्यावर जावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें झोके घ्यावे. झोका पुढें उंच गेला म्हणजे एकदम झटक्यानें चित्र अंक २ प्रमाणें पाय पुढून वर नेऊन व झोका सोडून कोलांट उडी घ्यावी. ती घेतल्यानंतर करणारा जमिनीवर उभा कसा रहातो तें चित्र अंक ३ मध्यें दाखविलें आहे.

जमिनीवर कोलांट उडी करतां येत असेल तर अगर सिंगलबारवर कोलांट उडी करतां येत असेल तर ही उडी करणें सोपें जातें. नवीन शिकणाराचे हात ही उडी करतांना भीतीमुळें सुटत नाहींत, म्हणून नवीन शिकणाराच्या दोन्ही बाजूंस दोघांनीं उभें राहून त्यास ही उडी करण्यास मदत करावी.



चित्र संख्या ७२०–७२२



चित्र संख्या ७२३

श्री

(११) शिडी (Bridge Ladder)

उपोद्घात

☆

शिडीची कसरत ही शरिराच्या वरील भागास व विशेषतः छाती, दंड, खांदे, मान व मनगट या अवयवांच्या स्नायूंस मजबूत करून पीळदार बनविण्यास फार चांगली आहे. या शिडीच्या व्यायामांत कांहीं कामें शिडीवर चढून करावयाचीं असलीं तरी बहुतेक कामें शिडीच्या खालच्या बाजूस हातानें लोंबकळूनच करावयाचीं असतात. जोडदंडाच्या कसरतींत ज्याप्रमाणें बहुधा सर्व कामें बारच्या वरच्या बाजूवर शरिराचा सर्व भार हातांवर धरून करावयाचीं असतात, त्याप्रमाणें या शिडीच्या कसरतींत बहुधा तीं शिडीच्या खालच्या बाजूस हातानें लोंबकळून करावयाचीं असल्यानें शरिराचा सर्व भार हातांवरच असतो आणि म्हणूनच जोडदंडाप्रमाणें या कसरतीनें देखील शरीर पीळदार व सुदृढ होतें. शिडी-वरचीं कामें करतेवेळीं जोडदंडाच्या कसरतीप्रमाणें चड्डी (निकर) व आखुड बाह्यांचा गंजीफराक (बॉडी) असा सुटसुटीत पोशाक असणें अत्यंत जरूर आहे. या शिडीच्या कसरतीचे अनेक प्रकार करतां येतात. शिडीवर होणारीं सर्वच कामें येथें देतां आलीं नाहीं तरी शिडीच्या कसरतींत मुख्यतः जीं कामें असावयास पाहिजेत तीं बहुधा पुढें दिलीं आहेत. ही शिडी लोखंडी किंवा लाकडी असून बरीच उंच, लांब आणि किंमती असल्यानें शाळा किंवा सार्वजनिक व्यायामसंस्थांशिवाय इतरत्र या शिडीची योजना वैयक्तिकरीतीनें करणें कठीण जातें.

लेखक :—रा. रामचंद्र विनायक गुंफेकर,
व्यायाम शिक्षक, हायस्कूल, शिवपुरी
(ग्वाल्हेर)

या शिडींत हातांनीं धरण्याकरितां जे चढतेउतरते दांडे लावले आहेत त्यांतील प्रत्येक दोन दांड्यांत परस्परें १० इंचांचें अंतर असतें. शिडीस एकंदर ४९ दांडे असतात. आरंभीं कोणतीहि चाल करतांना शिडीच्या एका टोंकापासून दुसऱ्या टोंकापर्यंत जातां येत नाहीं आणि मधूनच हात सोडून खालीं उडी टाकावी लागते किंवा निदान हातांस थकवा येऊन ते सुटतात व करणारा खालीं पडतो. म्हणून शिडीच्या खालीं व आसपास ५ फुटांपर्यंत वाळू टाकलेली असावी. जेथें वाळू मिळणें शक्य नसेल तेथें तितकी जमीन खणून व पाणी टाकून मऊ करावी.

शिडीस लोंबकळणें–(उडी क्रमांक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें शिडीच्या दोन्ही बाजूंस हातांनीं धरून लोंबकळावें. हातांची पकड अशी ठेवावी कीं हातांचीं सर्व बोटें शिडीच्या वरच्या बाजूस रहातील. पाय जुळवून सरळ व ताठ ठेवावे. छाती पुढें काढून डोकें मागचे बाजूस वांकवावें आणि दृष्टि शिडीकडे वरच्या बाजूस ठेवावी.

जोर काढणें–(उडी क्रमांक २):—चित्र अंक १ प्रमाणें लोंबकळल्यानंतर सर्व शरीर तसेंच ठेवून, हात कोपरांतून वांकवून व हातांनीं शिडी दाबून छाती चित्र अंक २ प्रमाणें वर ओढावी व शक्य तितकी शिडीजवळ नेण्याचा प्रयत्न करावा. तेथें थोडें थांबून पुन्हां हात कोपरांतून सरळ करीत चित्र अंक १ प्रमाणें लोंबकळावें.

वरची एकहाती चाल–(उडी क्रमांक ३):—चित्र अंक १ प्रमाणें लोंबकळल्यानंतर सर्व शरीर तसेंच ठेवून एकदां उजवा हात व एकदां डावा हात उचलून ठेवीत शिडीच्या एका टोंकापासून दुसऱ्या टोंकापर्यंत पुढची चाल करीत वर जाण्याचा सराव करावा. त्याचप्रमाणें एकदां उजवा व एकदां डावा हात मागें टाकीत **मागची चाल** करावी (उडी क्रमांक ४). दोन्ही हात एकदम वर उचलून ठेवीत गेल्यास **दुहेरी वरची चाल** होते (उडी क्रमांक ५). त्याचप्रमाणें दोन्ही हात एकदम खालील बाजूस ठेवल्यानें **वरखालची दोहाती चाल** होते (उडी क्रमांक ६).

हात उचलून पुढें ठेवतेवेळीं पाय हलतात पण ते गुडघ्यांपासून वांकवूं नयेत किंवा एक दुसऱ्यापासून वेगळे होऊं देऊं नयेत. यांत शरीर हललें तरी हरकत नाहीं, पण तें सरळ ठेवण्याचा प्रयत्न करण्यास मात्र चुकूं नये.

हात वांकवून वरची एकहाती चाल–(उडी क्रमांक ७):—चित्र अंक १ प्रमाणें लोंबकळल्यानंतर कोपरांतून हात वांकवून चित्र अंक २ प्रमाणें छाती शिडीजवळ आणून थांबावें. नंतर सर्व शरीर तसेंच सरळ ठेवून एकदां उजवा हात व एकदां डावा हात उचलून वर टाकीत शिडीच्या एका टोंकापासून दुसऱ्या टोंकापर्यंत वर जावें. वर टाकण्याऐवजीं हेच हात खालच्या दांड्यावर एक एक ठेवीत गेल्यास **खालची एकहाती चाल** होते (उडी क्रमांक ८). उडी क्रमांक ५ प्रमाणेंच पण हात वांकलेल्या स्थितींत वरची चाल केली म्हणजे हात वांकवून **दोहाती चाल** होते (उडी क्रमांक ९). हात वांकवून खालचे बाजूस दोन्ही हात एकदम टाकीत गेल्यास हात वांकवून **दोन हाती मागची चाल** होते (उडी क्रमांक १०).

उडी
क्रमांक
१
तें
५

उडी
क्रमांक
६
तें
१०

चित्र संख्या ७२४-७२५

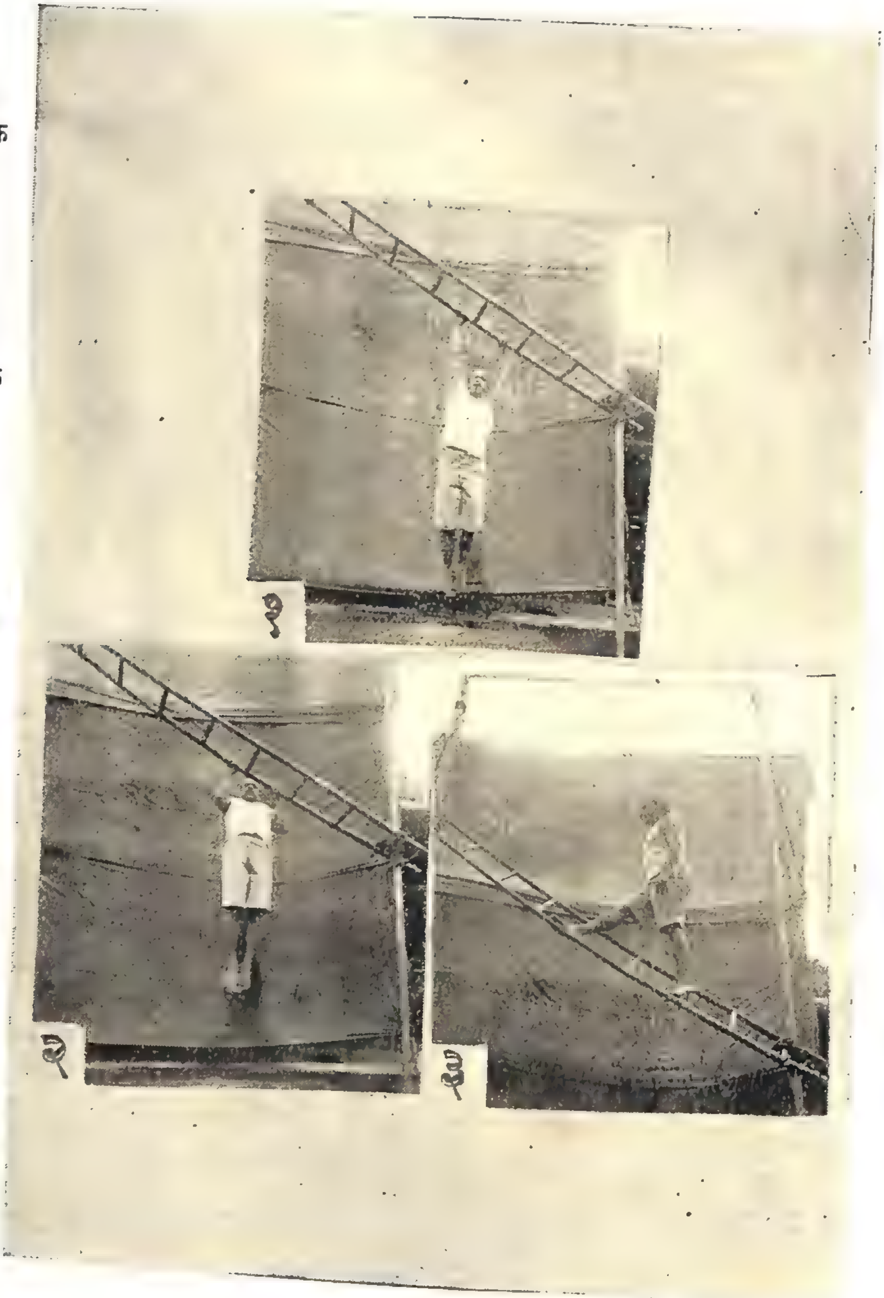
उडी क्रमांक ११

उडी क्रमांक १२

उडी क्रमांक १३

उडी क्रमांक १४

उडी क्रमांक १५



चित्र संख्या ७२६–७२८

बाजूची एकहाती चाल-(उडी क्रमांक ११):—चित्र अंक ३ प्रमाणें शिडीचा एका बाजूचा भाग हातांनीं धरून लोंबकळावें. सर्व शरीर सरळ ठेवून पाय जुळवून ठेवावे. नंतर डावीकडे अगर उजवीकडे एकएक हात उचलून ठेवीत शिडीच्या एका टोंकापासून दुसऱ्या टोंकापर्यंत एकहाती चाल करीत जावें.

बाजूची दोन हाती चाल-(उडी क्रमांक १२):—चित्र अंक ३ प्रमाणें शिडीची एक बाजू दोन्ही हातांनीं धरून लोंबकळल्यानंतर उजवीकडे अगर डावीकडे दोन्ही हात एकदम उचलून ठेवीत शिडीच्या एका टोंकापासून दुसऱ्या टोंकापर्यंत जावें.

हात वांकवून बाजूची एकहाती चाल-(उडी क्रमांक १३):—चित्र अंक ३ प्रमाणें शिडीची एक बाजू हातांनीं धरून लोंबकळल्यानंतर हात कोंपरांतून वांकवून व छाती वर ओढून चित्र अंक ४ प्रमाणें लोंबकळावें. नंतर एकएक हात उचलून डावीकडे अगर उजवीकडे ठेवीत शिडीच्या एका टोंकापासून दुसऱ्या टोंकापर्यंत जावें.

हात वांकवून बाजूची दोन हाती चाल-(उडी क्रमांक १४):—चित्र अंक ३ प्रमाणें शिडीची एक बाजू हातांनीं धरून लोंबकळल्यानंतर हात कोंपरांतून वांकवून चित्र अंक ४ प्रमाणें शरीर शिडीजवळ ओढून न्यावें. नंतर दोन्ही हात एकदम उचलून डावीकडे अगर उजवीकडे ठेवीत शिडीच्या एका टोंकापासून दुसऱ्या टोंकापर्यंत जावें.

हात वांकवून एकहाती चालींत हात उचलून बाजूस ठेवतेवेळीं दुसरा हात वांकलेला न रहातां लांब होतो. तसेंच हात वांकवून दोन हाती चालींत दोन्ही हात उचलून बाजूस ठेवतेवेळीं दोन्ही हात पूर्णपणें वांकलेले न रहातां लांब होतात. म्हणून या हात वांकवून करण्याच्या चालींत हात लांब न होऊं देण्याची काळजी घ्यावी.

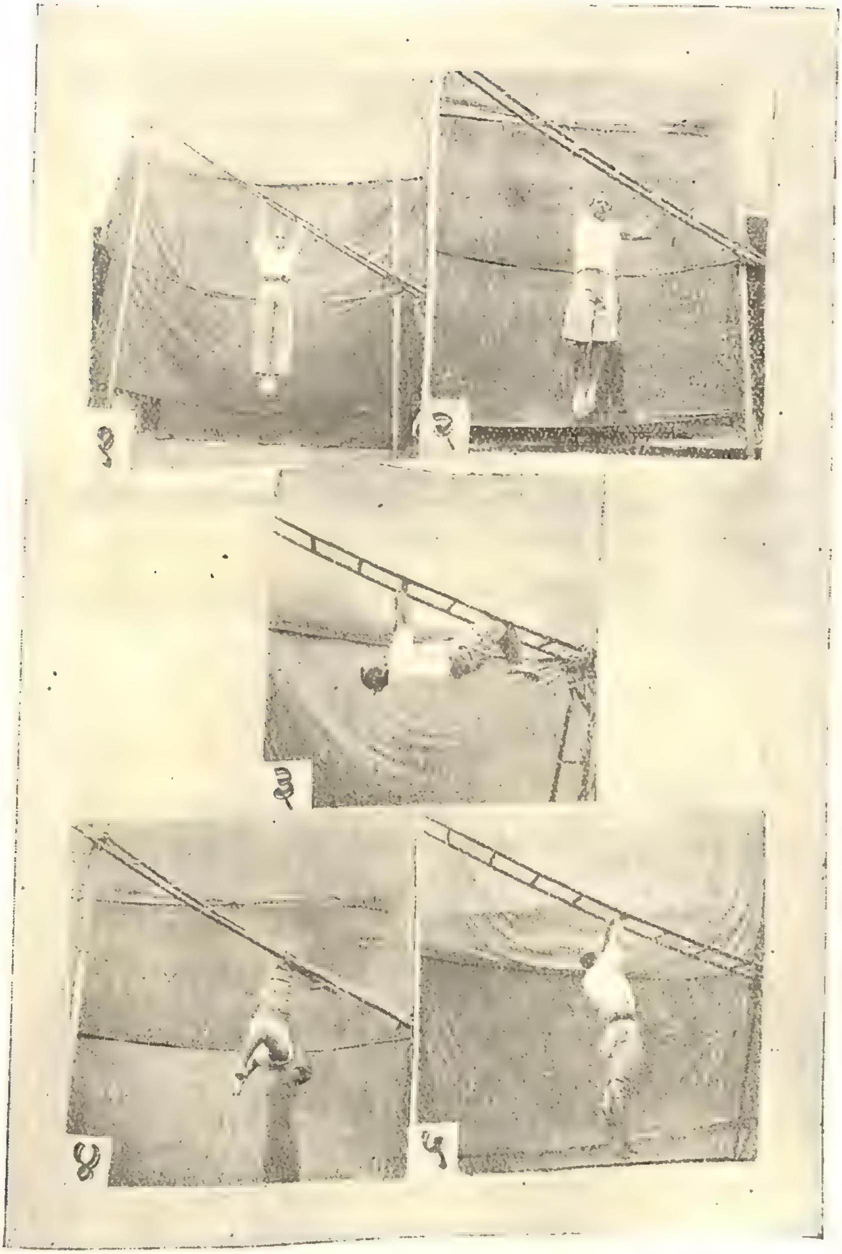
शिडीवरून चालणें-(उडी क्रमांक १५):—चित्र अंक ५ प्रमाणें शिडीवर उभें राहिल्यानंतर एकएक पाय पुढें टाकीत शिडीच्या एका टोंकापासून दुसऱ्या टोंकापर्यंत जावें. चित्र अंक ५ मध्यें पाय जरी लांब ठेविलेला दाखविला आहे, तरी आरंभीं प्रत्येक दांड्यावर जवळजवळ पाय ठेवून चालण्याचा सराव करावा. या उडींत शक्तीचें काम नसलें तरी तोल संभाळतां येण्यास ही उडी करणें आवश्यक असतें.

शिडीच्या मधील दांडे धरून बाजूची चाल-(उडी क्रमांक १६):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं शिडींतील दोन दांडे धरून लोंबकळावें. नंतर उजव्या हातानें उजव्या बाजूकडील पुढचा दांडा चित्र अंक २ प्रमाणें धरावा आणि नंतर पुन्हां डाव्या हातानें चित्र अंक २ मध्यें दिसत असलेला दोन हातांमधील दांडा धरावा. याप्रमाणें मागील एकएक दांडा सोडीत व पुढील एकएक धरीत या दांड्यांचें अंतर कमी करीत शिडीच्या डाव्या टोंकापासून उजव्या टोंकापर्यंत जावें. नंतर तशाच क्रमानें डाव्या हातानें डावीकडील पुढचा दांडा धरावा व एकएक दांड्याचें अंतर कमी करीत शिडीच्या उजव्या टोंकापासून डाव्या टोंकापर्यंत खालीं यावें.

दोन्ही पाय अडकवून मागची पुढची चाल-(उडी क्रमांक १७):—शिडींतील एक दांडा चित्र अंक ५ प्रमाणें हातांनीं धरून लोंबकळल्यानंतर पाय, हातानें धरलेल्या दांड्यापासून तिसऱ्या दांड्यावर चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें अडकवावे. नंतर हात सोडून चित्र अंक ४ प्रमाणें केवळ पायांवरच लोंबकळत रहावें. नंतर हात हलवून झोका घ्यावा आणि झोका वरच्या बाजूस गेला म्हणजे चित्र अंक ३ मध्यें हातांनीं धरलेला पहिला दांडा व पायांनीं धरलेला तिसरा दांडा यांमधील राहिलेला दुसरा दांडा हातांनींच धरावा. नंतर पुन्हां पाय दांड्यावरून काढून झोक्यानें पुढील दांड्यावर चित्र अंक ३ प्रमाणें अडकवावे. याप्रमाणें एकएक दांड्याचें अंतर कमी करीत शिडीच्या डाव्या टोंकापासून उजव्या टोंकापर्यंत वर यावें. याच-प्रमाणें क्रिया करीत उजव्या टोंकापासून डाव्या टोंकापर्यंत परत जाण्याचा सराव करावा.

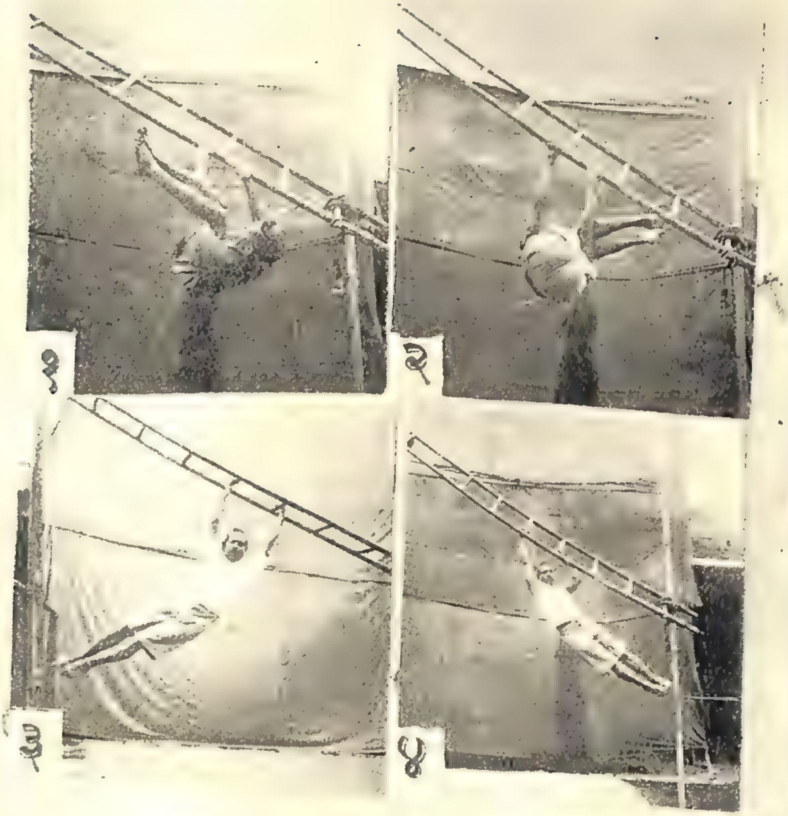
दांडा धरून एकहाती पुढची चाल-(उडी क्रमांक १८):—चित्र अंक ५ प्रमाणें सर्व शरीर सरळ ठेवून पाय जुळवून ठेवावे. नंतर एक हात सोडून त्यानें त्याचे पुढील दांडा धरावा. नंतर मागच्या दुसऱ्या हातानेंहि तशाचरीतीनें धरून चित्र क्रमांक ५ प्रमाणें लोंबकळावें. याप्रमाणें एकएक दांड्याचें अंतर पुढें चालत जाऊन शिडीच्या एका टोंका-पासून दुसऱ्या टोंकापर्यंत जावें. मागची चाल करावयाची असल्यास मागील दांडा दिसेल अशा बेतानें आपलें डोकें मागें वांकवावें. नंतर एकेक हात दांड्यावरून काढून मागील दांडा धरावा. यारीतीनें उजव्या टोंकापासून डाव्या टोंकापर्यंत जावें (उडी क्रमांक १९). सर्व शरीर किंचित् वर उचलून झटक्यानें दोन्ही हातांनीं पुढचा किंवा मागचा दांडा धरीत एका टोंकापासून दुसऱ्या टोंकापर्यंत गेल्यास दोहाती पुढची (उडी क्रमांक २०) किंवा मागची चाल होते (उडी क्रमांक २१).

उडी
क्रमांक
१६
तें
२१



चित्र संख्या ७२९–७३३

उडी
क्रमांक
२२



उडी
क्रमांक
२३

चित्र संख्या ७३४–७३७

हातांवर पाय टाकून लोंबकळणें-(उडी क्रमांक २२):—शिडीची एक बाजू हातांनीं धरून लोंबकळल्यानंतर कंबर वांकवून पाय हातांच्या मधून पुढच्या बाजूनें वर न्यावे व चित्र अंक १ प्रमाणें डाव्या हातावर दोन्ही गुडघ्यांच्या लवणींचा भाग ठेवावा. नंतर उजवा हात शिडीवरून काढून घेऊन एकट्या डाव्या हातावरच लोंबकळत रहावें.

नंतर पुन्हां उजव्या हातानें शिडी धरावी आणि डाव्या हातावरील दोन्ही पाय काढून व शरीर उजवीकडे वळवून ते पाय चित्र अंक २ प्रमाणें उजव्या हातावर ठेवावे. नंतर डावा हात शिडीवरून उचलून केवळ उजव्या हातावर लोंबकळत रहावें.

पाय हालवून बाजूची चाल-(उडी क्रमांक २३):—शिडीच्या एका बाजूस तोंड करून व शिडीमधील दोन दांडे हातांनीं धरून लोंबकळल्यानंतर सर्व शरीर सरळ ठेवून पाय जुळवून ठेवावे. नंतर शरीर आजूबाजूस हलवून झोका घ्यावा. उजव्या बाजूची चाल करावयाची असल्यास चित्र अंक ३ प्रमाणें आपले पाय उजवीकडे जातांच त्यांच्या झोक्याबरोबर डावा हात दांड्यावरून वर उचलावा व तो उजव्या हातानें धरलेल्या दांड्यावर आणून त्यानें तो दांडा धरावा. दुसऱ्या वेळीं पायांच्या झोक्याबरोबर जेव्हां पाय उजवीकडे येतील त्यावेळीं उजव्या हातानें उजवीकडील पुढचा दांडा धरावा. याप्रमाणें वरील क्रिया करीत व प्रत्येक झोक्याबरोबर एकएक हात उजवीकडे टाकीत शिडीच्या उजव्या टोंकापर्यंत वर जावें.

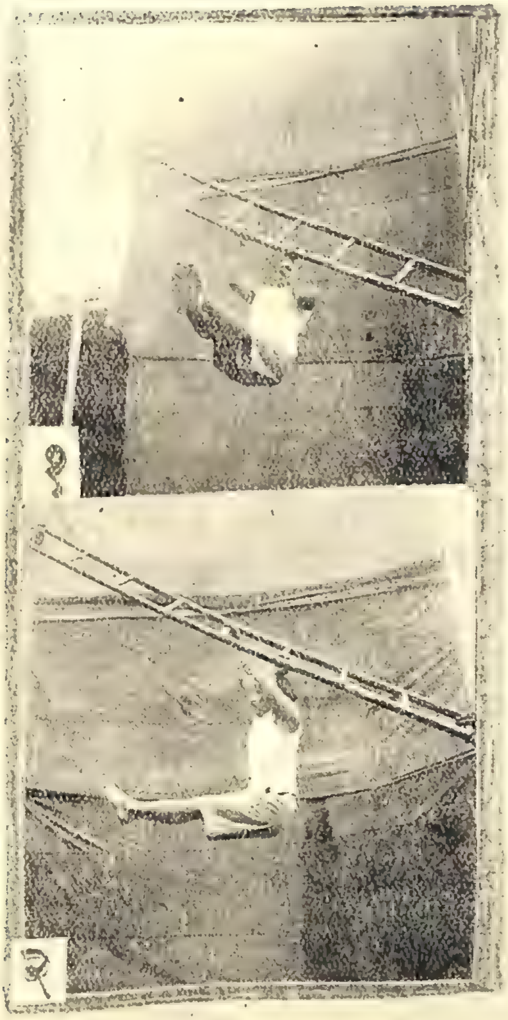
त्याचप्रमाणें पाय हलवून झोका घेत असतां जेव्हां झोका चित्र अंक ४ प्रमाणें डावीकडे येईल त्यावेळीं उजवा हात दांड्यावरून वर उचलावा व तो डाव्या हाताजवळ आणून त्यानें डाव्या हातानें धरलेला दांडा धरावा आणि पुन्हां तिकडे दुसरा झोका येईल त्यावेळीं डाव्या हातानें डावीकडील पुढचा दांडा धरावा. याप्रमाणें प्रत्येक झोक्याबरोबर एकएक हात डावीकडे टाकीत शिडीच्या डाव्या टोंकापर्यंत खालीं जावें.

या चालींत झोक्यानें शरीर इकडेतिकडे हालत असतां पाय जुळवून ठेवण्याची काळजी घ्यावी.

पाय समोर ठेवून एकहाती चाल–(उडी क्रमांक २४):—शिडीच्या एका बाजूस हातांनीं धरून लोंबकळल्यानंतर कंबर वांकवून चित्र अंक १ प्रमाणें पाय जुळवून व वर उचलून शरिराशीं काटकोन ठेवावे. हात सरळ ठेवून उजवीकडे अगर डावीकडे एकएक हात उचलून ठेवीत शिडीच्या एका टोंकापासून दुसऱ्या टोंकापर्यंत जावें. दोन्ही हात एकदम उचलून उजवीकडे अगर डावीकडे जाण्याचा सराव केल्यास **दोहाती चाल** होते (उडी क्रमांक २५). हात वांकवून उडी क्रमांक २४ प्रमाणें **एकेक हात उचलून** ठेवीत शिडीच्या या टोंकापासून दुसऱ्या टोंकापर्यंत जाण्याचा प्रयत्न करावा (उडी क्रमांक २६). हातांचीं कोपरें वांकवून डावीकडे अगर उजवीकडे एकदम हात उचलून ठेवीत गेल्यास **दोहाती चाल** करतां येते (उडी क्रमांक २७).

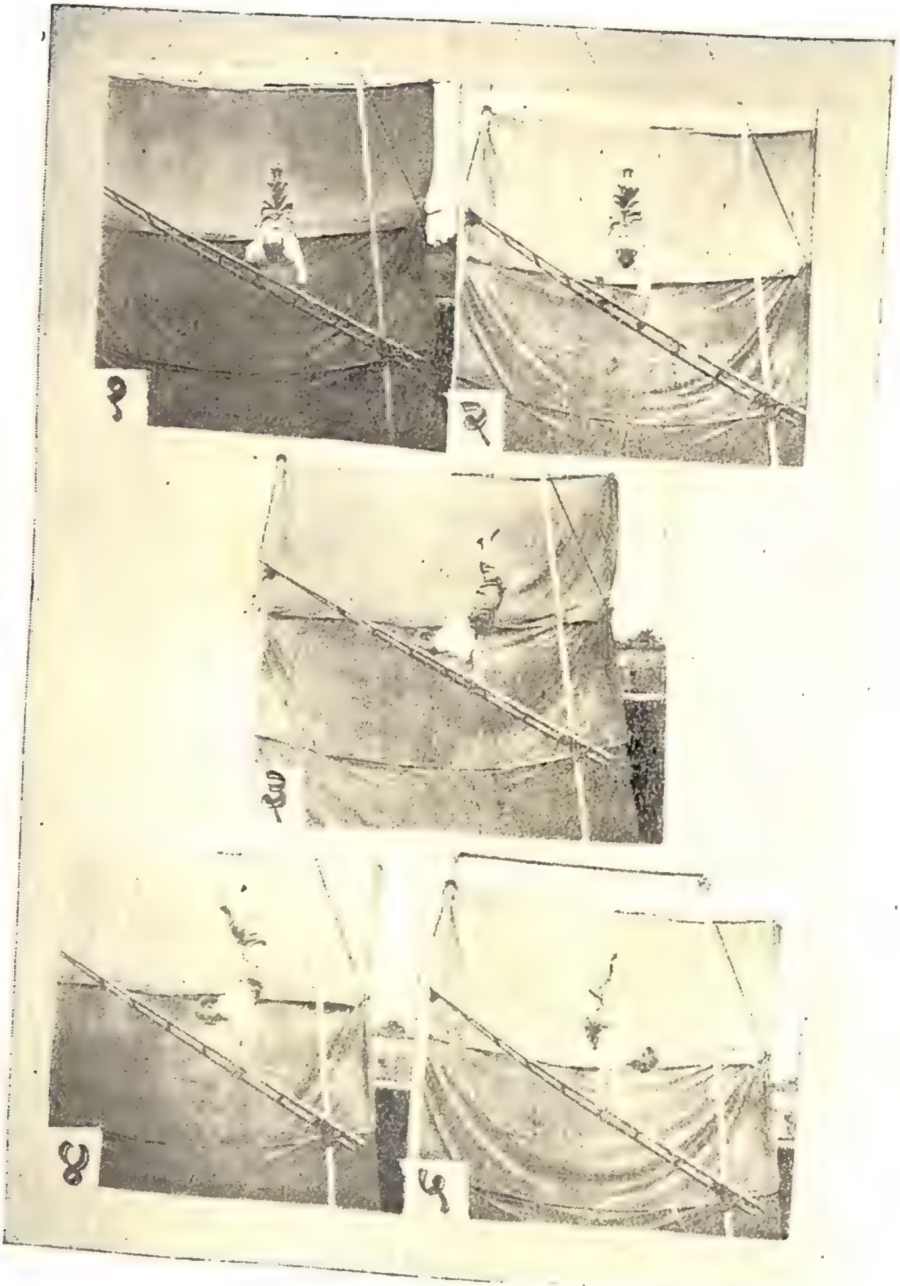
शिडीमधील दांड्यास धरून व पाय समोर ठेवून पुढची एकहाती चाल–(उडी क्रमांक २८):—शिडीच्या मधील दांड्यास हातांनीं धरून लोंबकळल्यानंतर कंबर वांकवून व पाय चित्र अंक २ प्रमाणें पुढचे बाजूस समोर आणून त्यांचा वरील शरिराशीं काटकोन करावा. नंतर उजव्या हातानें चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें पुढचा दांडा धरावा. नंतर डावा हात उचलून उजव्या हाताजवळ आणल्यावर पुढचा दांडा हातांनीं धरावा. नंतर पुन्हां एका हातानें पुढचा दांडा धरून दुसरा हात पुढें आणावा. याप्रमाणें एकएक दांड्याचें अंतर कमी करून शिडीच्या टोंकापर्यंत वर जावें. दोन्हीं हातांनीं पुढचा दांडा एकदम धरीत गेल्यास **दोहाती चाल** होते (उडी क्रमांक २९). एकहाती व दोहाती पुढच्या चालीप्रमाणेंच मागच्या चालीहि होऊं शकतील, पण त्या अत्यंत अवघड आहेत.

उडी
क्रमांक
२४
तें
२९



चित्र संख्या ७३८-७३९

उडी
क्रमांक
३०
तें
३४



चित्र संख्या ७४०–७४४

शिडीमधील दांड्यावर अर्धोत्तोलाची बाजूची चाल–(उडी क्रमांक ३०):—शिडीवर चढून गेल्यानंतर दोन दांडे दोन्ही हातांनीं धरून चित्र अंक १ प्रमाणें अर्धोत्तोल करावा. शिडीचे दांडे उंचनिंच असल्यामुळें जरी अर्धोत्तोल केला तरी खालच्या बाजूचा एक हात थोडा लांब करून पूर्णोत्तोलाप्रमाणें ठेवावा लागतो. दुसरी गोष्ट अशी कीं दोन्ही हात वांकविले गेले तर शिडीच्या बाजूच्या दांड्यावर पुढचे बाजूस हनुवटी टेकिली जाते, म्हणून किंचित् हात सरळ ठेवावे लागतात. नंतर एक हात दुसरे हाताजवळ आणून दोन्ही हातांनीं एकच दांडा धरावा व नंतर पुन्हां दुसऱ्या हातानें बाजूचा दुसरा दांडा धरावा. याप्रमाणें ही चाल पुरी करावी. या चालीकरितां अर्धोत्तोल पूर्णपणें काबूंत असावा लागतो. नाहींतर एका दांड्यावर दोन्ही हात ठेवून अर्धोत्तोल संभाळतां येत नाहीं व करणारा शिडीच्या खालीं पडण्याचा संभव असतो.

शिडीच्या मधील दांड्यावर पूर्णोत्तोलाची बाजूची चाल–(उडी क्रमांक ३१):—शिडीवर चढून गेल्यानंतर दोन दांडे दोन्ही हातांनीं धरून चित्र अंक २ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा. नंतर एक हात उचलून दुसऱ्या हाताजवळ आणावा व एकच दांडा दोन्ही हातांनीं धरून पूर्णोत्तोल साधावा. नंतर पुन्हां एक हात बाजूच्या दांड्यावर ठेवून उत्तोल धरावा. याप्रमाणें ही चाल पुरी करावी. या चालीकरितां देखील पूर्णोत्तोल पूर्णपणें काबूंत असावा लागतो.

शिडीच्या बाजूच्या दोन्ही दांड्यांवर अर्धोत्तोलाची एकहाती चाल–(उडी क्रमांक ३२):—शिडीवर गेल्यानंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें शिडीच्या दोन्ही बाजूच्या दोन दांड्यांवर दोन्ही हात ठेवून अर्धोत्तोल करावा. नंतर एकएक हात पुढें टाकीत एकहाती चाल करावी.

शिडीच्या बाजूंच्या दोन्ही दांड्यांवर अर्धोत्तोलाची दोनहाती चाल–(उडी क्रमांक ३३):—शिडीवर गेल्यानंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें शिडीच्या दोन्ही बाजूंवर दोन्ही हात ठेवून अर्धोत्तोल करावा. नंतर दोन्ही हात एकदम उचलून पुढें टाकीत दोनहाती चाल करावी. ज्याप्रमाणें एकहाती व दोनहाती पुढच्या चाली करतात, त्याचप्रमाणें उत्तोल चांगला ताब्यांत असला तर एकहाती व दोनहाती मागच्या चाली देखील करतां येतात.

शिडीच्या बाजूंच्या दोन्ही दांड्यांवर पूर्णोत्तोलाची एकहाती चाल–(उडी क्रमांक ३४):—शिडीवर गेल्यानंतर शिडीच्या दोन्ही बाजूंच्या दोन दांड्यांवर दोन्ही हात ठेवून चित्र अंक ४ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा. नंतर एकदम दोन्ही हात उचलून पुढें टाकीत दोनहाती पुढची चाल करावी. शिडीचा अर्धा भाग चढून गेल्यानंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें तोंड बदलून शिडीच्या अर्ध्या उतरत्या भागावरून एकहाती व दोनहाती अशा दोन्ही चाली करण्याचा सराव करावा.

ज्याप्रमाणें पूर्णोत्तोलाच्या एकहाती व दोनहाती अशा पुढच्या चाली होतात, त्याचप्रमाणें पूर्णोत्तोल पूर्णपणें ताब्यांत असला तर एकहाती व दोनहाती अशा मागच्या चाली देखील करतां येतात.

श्री.

(१२) दोरांची शिडी (Rope Ladder)

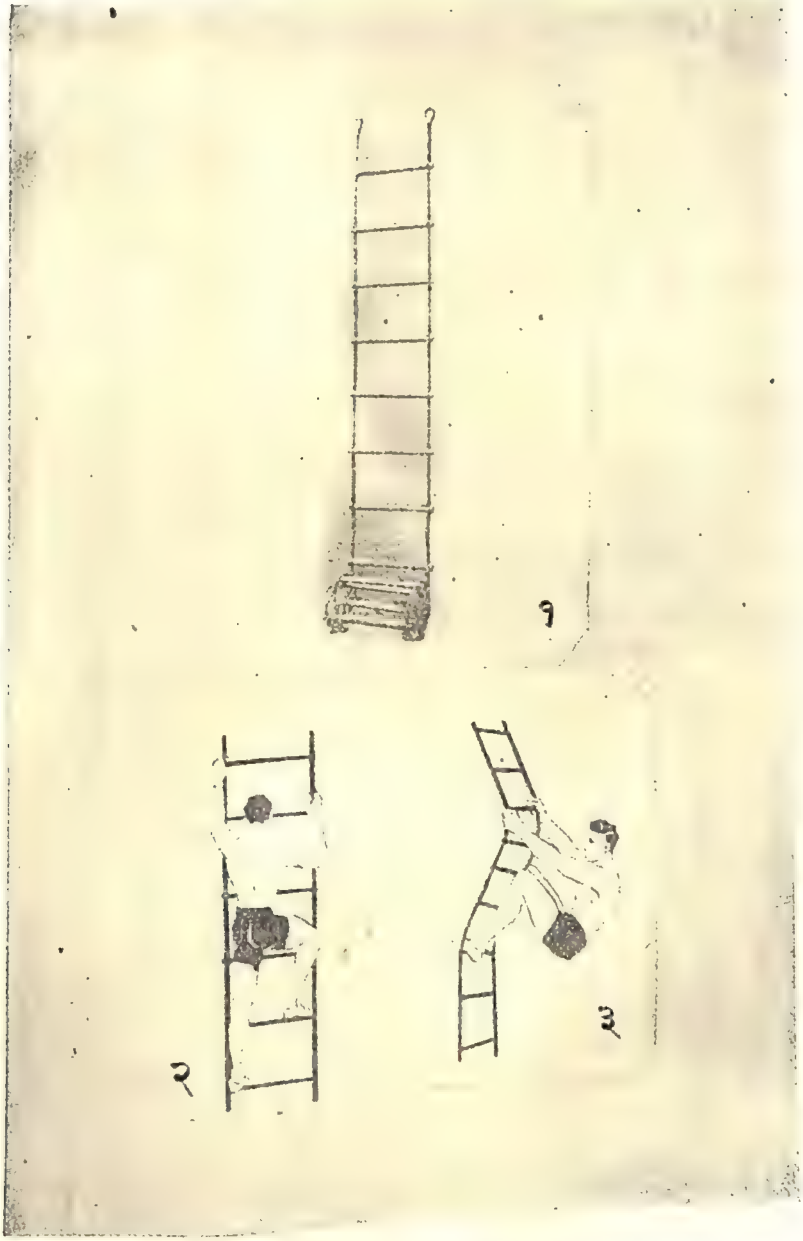
(लेखक :–रा. पांडुरंग विश्वनाथ वझे, व्यायाम शिक्षक, महाराष्ट्र व्यायामशाळा, पुणें)

उपोद्घात

☆

दोरावर चढण्याचे निरनिराळे प्रकार करण्यापूर्वी दोराच्या शिडीवरील निरनिराळे मेहनतीचे प्रकार करण्यास शिकावें. शिडीवरील प्रकार करतांना नुसत्या हातांवर अगर नुसत्या पायांवरच जोर न पडतां हात व पाय यांच्या वर मिळून सारखा भार येतो. त्यामुळें एकेका हातावर व पायावर झेपेल इतक्या बेताचा जोर येतो. दोराचे शिडीवरील निरनिराळे प्रकार नीट सफाईनें करतां येऊं लागल्यानंतर गांठींच्या दोरावरील प्रकार करावे व त्यानंतर तिरप्या दोरावरील प्रकार शिकून मग उभ्या दोरावरील प्रकार शिकावे.

चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन दोरांस लाकडी दांडे बांधून शिडी तयार करतात व या शिडीवर चढण्याउतरण्याची मेहनत करतात. अशा शिडीवरहि निरनिराळ्या प्रकारच्या क्रिया करतां येतात. चित्र अंक २ मध्यें शिडीवर चढण्याची क्रिया दाखविली आहे. याप्रमाणें शिडीवर चढतांना डावा हात व उजवा पाय एका वेळीं वर न्यावे व नंतर उजवा हात व डावा पाय तसेच वर न्यावे. याप्रमाणें केल्यानें शिडीच्या दोन्ही बाजूंस सारखें वजन रहातें व शिडी वाकडीतिकडी होत नाहीं. छाती शिडीच्या जवळ ठेवून चढावें. तसेंच शरिराचें सर्व वजन (भार) पायांवर ठेवूं नये. हातांवर व पायांवर सारखें वजन ठेवावें. तसें न केलें तर चित्र अंक ३ प्रमाणें पायांकडील शिडीचा भाग पुढें होईल.



चित्र संख्या ७४५–७४७

श्री.

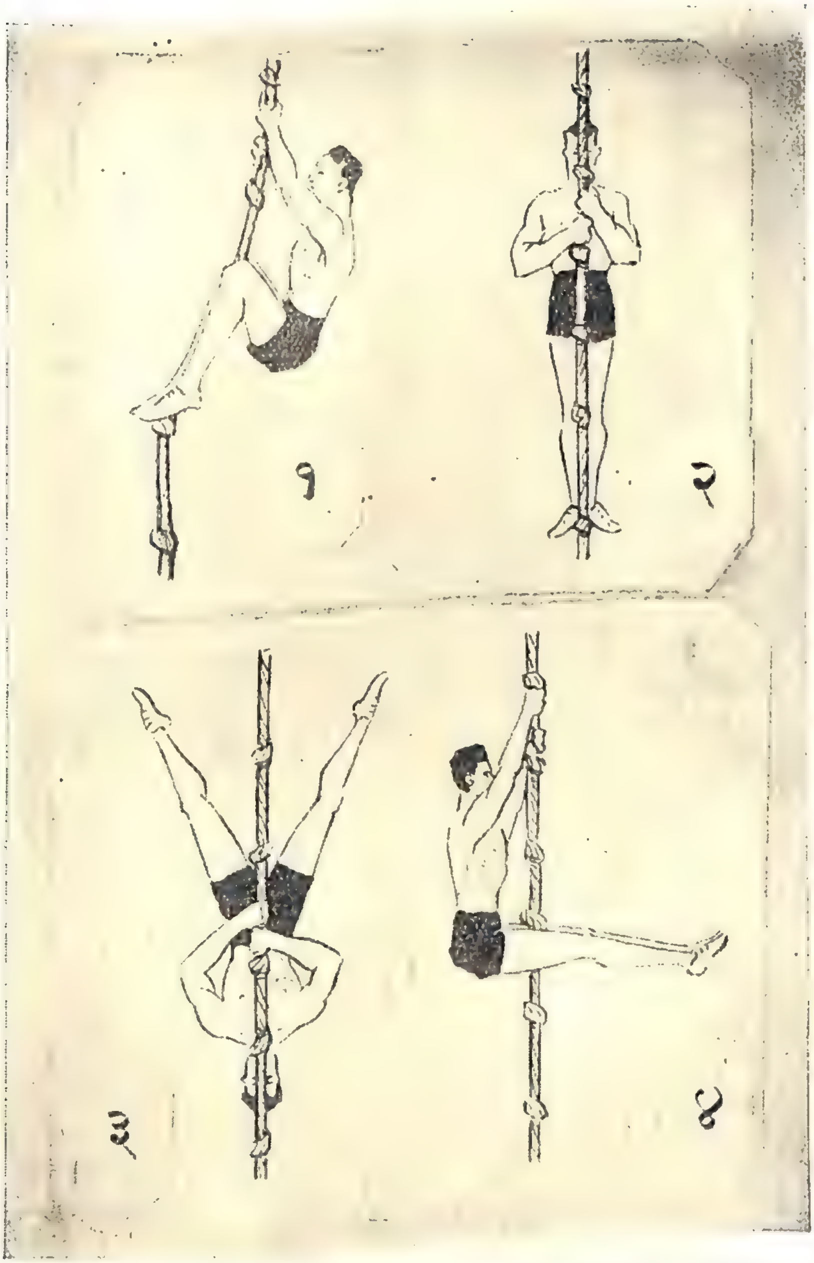
(१३) गांठींचा दोर (Knotted Rope)

(लेखक:-रा. पांडुरंग विश्वनाथ वझे, व्यायाम शिक्षक, महाराष्ट्र व्यायामशाळा, पुणें)

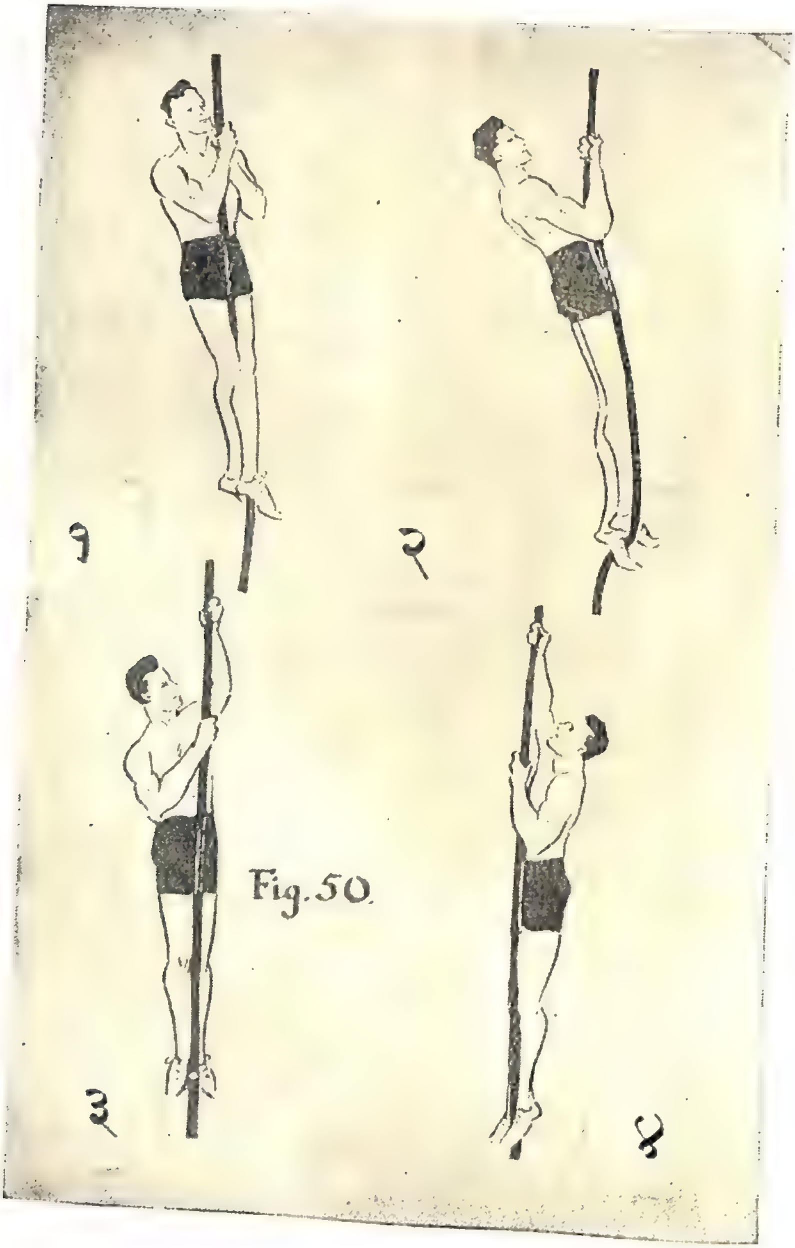
साध्या दोरावर चढण्याची मेहनत करण्यापूर्वी चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें गांठी मारलेल्या दोरीवर चढण्याचा अभ्यास करावा. दोरास गांठी मारलेल्या असल्यानें तो धरून त्यावर चढणें उतरणें सोपें जातें. तसेंच पाय ठेवण्यास अगर पायांनीं धरण्यास या गांठींचा चांगला आधार मिळतो.

चित्र अंक १ प्रमाणें त्या दोराचे गांठीवरील भागास शक्य तितक्या उंच जागीं डावा हात वर व उजवा हात खालीं ठेवून धरावें. नंतर त्याच चित्राप्रमाणें एका गांठीवर दोन्ही पाय ठेवून दोरावर लोंबकळावें. नंतर गुडघ्यांतून पाय ताठ करून चित्र अंक २ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर पुनः हात वरच्या अंगास सरकवून शरीर वर उचलावें व नंतर पाय वर लावावे. याप्रमाणें करीत करीत वर जावें व क्रमाक्रमानें उलट क्रिया करून खालीं उतरावें.

यानंतर पाय लावल्याशिवाय दोरावर चढण्याचा अभ्यास करावा. या दोरावर चढण्याचे अनेक प्रकार आहेत. खालीं डोकें व वर पाय करूनहि दोरावर चढतां येतें. तसेंच कमरेंतून दोन्ही पाय वांकवून व वरील शरिराशीं काटकोनांत ठेवून नुसत्या हातांत चित्र अंक ४ प्रमाणें वर चढावें व खालीं उतरावें.



चित्र संख्या ७४८–७५१



चित्र संख्या ७५२–७५५

श्री.

(१४) उभा एकेरी दोर (Vertical Rope)

उपोद्घात

☆

विदेशी कसरतींच्या प्रकारांमध्यें दोरावर चढणें या कसरतीच्या प्रकारास बरेंच महत्व आहे. या प्रकाराचा लष्करी शिक्षणाबरोबर दिल्या जाणाऱ्या शारीरिक शिक्षणांत समावेश केलेला आहे. या कसरतीमुळें शरिराच्या व विशेषतः हात, छाती, मान, खांदे या अवयवांच्या स्नायूंस चांगलाच व्यायाम होऊन ते पीळदार बनतात. अकरा बारा वर्षांपेक्षां कमी वय असलेल्या मुलांस हा व्यायाम योग्य नाहीं. त्याचे स्नायू नाजूक असल्यानें त्यास नुकसान होण्याचा संभव असतो.

लेखक :—श्रीमंत नारायणराव विनायकराव बिवलकर, पुणें.

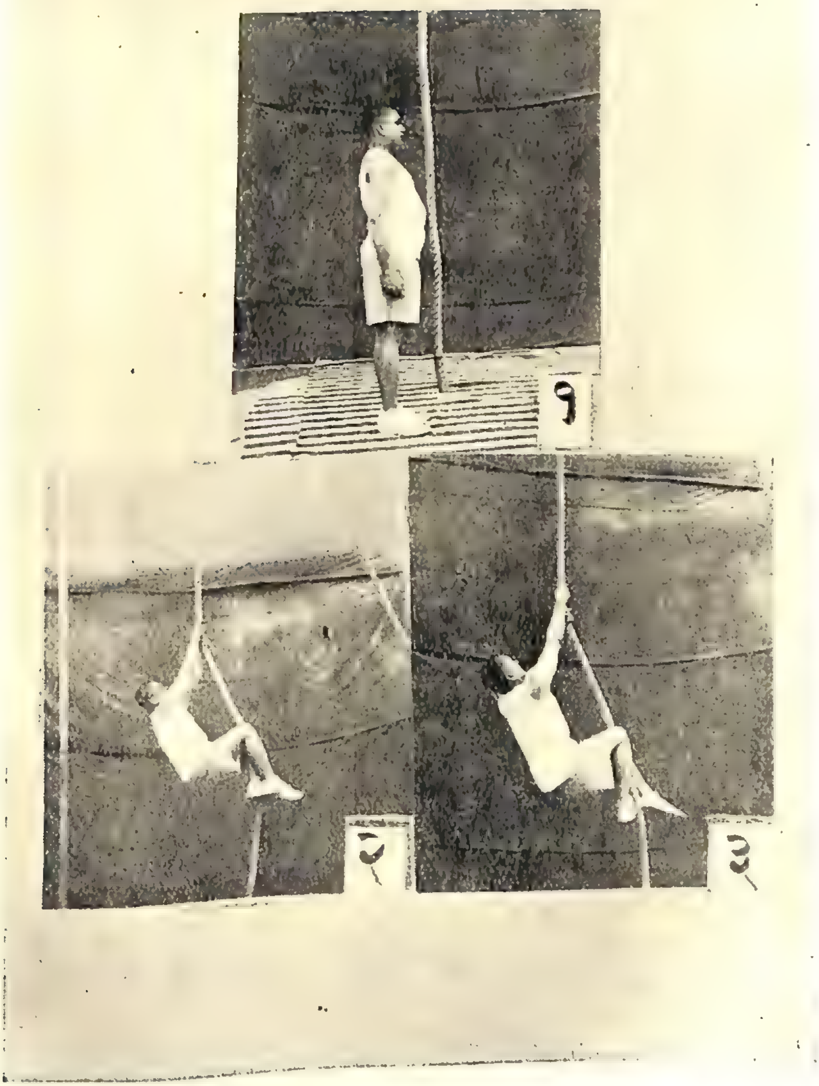
या कसरतीकरितां एक दोर असला म्हणजे इतर कोणतेंहि साधन लागत नाहीं. हा दोर मुद्दाम पीळ देऊन मुठींत राहील इतका जाड तयार केलेला असतो. लष्करांत या विषयाचा अभ्यास करण्याकरितां फार जाड दोर वापरतात; पण असा दोर वापरल्यानें हातांची पकड तितकीशी मजबूत रहात नाहीं. म्हणून शाळांतून अगर व्यायाम संस्थांतून असला दोर वापरूं नये. हा दोर १६ तें २० फुट लांब असून त्याचे एका टोंकास कातड्यानें शिवून एखाद्या कड्यासारखा गोलाकार आणलेला असतो आणि तो गोल भाग २० फुट उंचीवरील एका हलकडीस अडकवून हा उभा दोर बांधतात. या दोराच्या खालच्या टोंकास गांठ मारलेली असते. कसरतींसाठीं मुद्दाम तयार केलेल्या घरांत जेथें याप्रमाणें हलकडीस अडकविण्याची सोय नसेल तेथें दुसरा एक लहान दोर त्या दोराच्या गोल भागांत घालून तो झाडाच्या उंच फांदीस बांधतात. या दोराच्या खालची जमीन खणून व पाणी घालून मऊ केलेली असावी. नुसती जमीन सारखी व स्वच्छ केलेली असली तरी हरकत नाहीं. कारण या कसरतींत खालीं पडून लागण्याचा संभव फार कमी असतो. पुष्कळ ठिकाणीं दोराच्या खालीं नुसती सतरंजी घालतात.

ही कसरत करण्याकरितां सुटसुटीत असा निकर व गंजीफ्राक हा पोशाक करावा. पायांत जोडा घालावयाचा असला तर तो मऊ म्हणजे कापडाचा (कॅनव्हासचा) अगर रबरी असावा.

दोर गुडघ्यांत दाबून वर चढणें:—(उडी क्रमांक १):— दोरावर चढण्याच्या कसरतीस प्रारंभ करतांना चित्र अंक १ प्रमाणें दोराजवळ येऊन दोन्ही हात व दोन्ही पाय सरळ व ताठ ठेवून उभें रहावें. प्रथम चित्र अंक २ प्रमाणें डावा हात खालीं व उजवा हात वर याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं दोर धरावा. नंतर वर उडून दोन्ही पायांच्या गुडघ्यांत चित्र अंक २ प्रमाणें दोर दाबून ठेवावा आणि वर धरलेल्या उजव्या हातानें व गुडघ्यांनीं दोर घट्ट दाबून खालील डावा हात दोरावरून काढावा व सर्व शरीर वर उचलून त्या डाव्या हातानें उजव्या हातावरील दोराचा भाग धरावा. नंतर पायांची पकड सोडून वरच्या बाजूस पुन्हां दोन्ही गुडघ्यांत दोर धरावा. याप्रमाणें एकएका हातानें वर धरीत दोराच्या शेवटपर्यंत वरवर जावें. तसेंच वर गेल्यानंतर उलट एकएका हातानें दोराचा खालचा भाग धरीत व गुडघ्यांची पकड सोडून ती खालीं खालीं बांधीत दोराच्या खालच्या टोंकापर्यंत परत यावें.

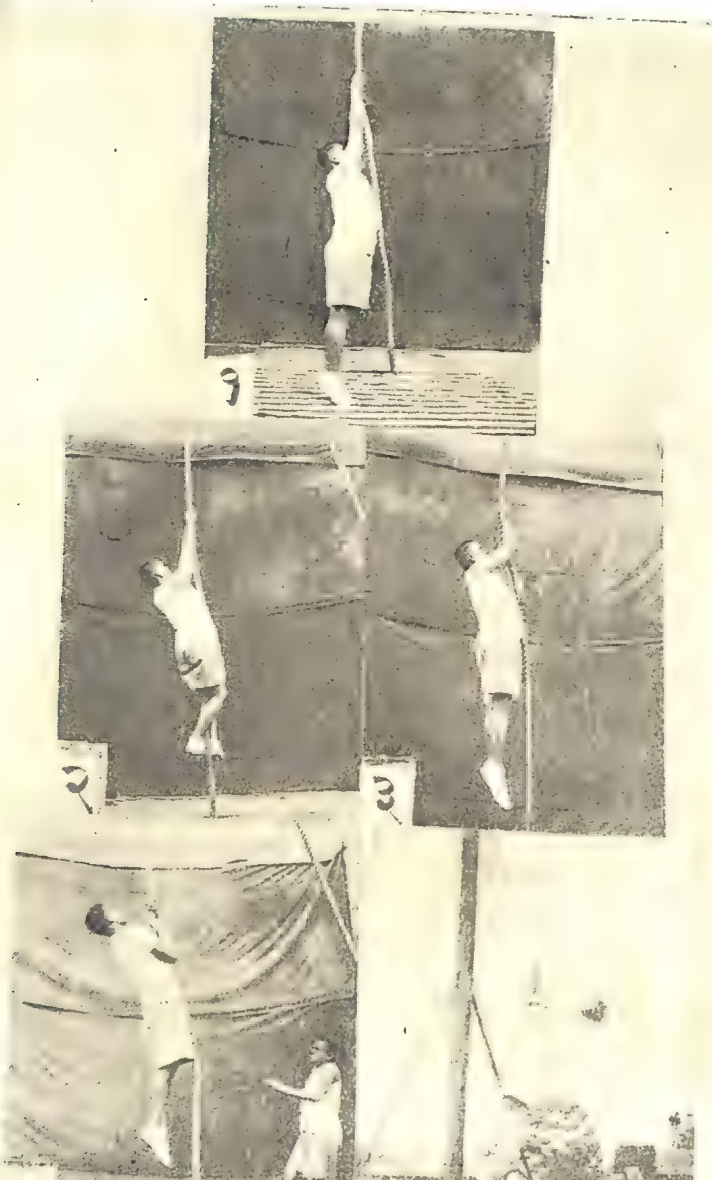
ज्याप्रमाणें चित्र अंक २ मध्यें उजव्या पायाचा गुडघा वर ठेवून डाव्या पायास आढी घातली आहे, त्याप्रमाणें वर जातांना किंवा खालीं येतांना चित्र अंक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें डावा पाय वर ठेवून उजव्या पायास आढी मारतां येते. वर जातांना किंवा खालीं येतांना डोकें शक्य तितकें मागें ठेवावें. गुडघ्यांत दोर दाबून वर चढण्याचा हा प्रारंभिक आणि अगदीं सोपा प्रकार आहे. गुडघ्यांत दोर दाबून वर चढतांना अगर खालीं उतरतांना हातांच्या स्नायूंवर पडावा तितका ताण जरी पडत नाहीं तरी प्रारंभीं याप्रमाणेंच वर चढण्याचा व खालीं उतरण्याचा अभ्यास करावा.

उडी
क्रमांक
१



चित्र संख्या ७५६–७५८

उडी
क्रमांक
१
तें
५



चित्र संख्या ७५९-७६३

दोर पायांत धरून वर चढणें-(उडी क्रमांक २):—चित्र अंक १ प्रमाणें शक्य तितक्या उंचीवर दोन्ही हातांनीं दोर धरावा. नंतर दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून व शरीर वर ओढून दोरास लोंबकळावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पायांच्या पावलांत दोर धरून खालच्या एका हातांतील दोर सोडून त्या हातानें दुसऱ्या हातावरील बाजूस दोर धरावा. याप्रमाणें एकएका हातानें दोराच्या वरच्या बाजूस धरीत वरच्या टोंकापर्यंत जावें. नंतर त्याचे उलट क्रमानें एकएक हात खालीं आणून दोर धरीत दोराच्या खालच्या टोंकापर्यंत यावें. पायांत दोर धरून वर चढण्याची ही उडी, गुडघ्यांत दोर धरून वर चढण्यापेक्षां थोडी अवघड आहे.

पाय लावल्याशिवाय वर चढणें-प्रकार १ ला-(उडी क्रमांक ३):—चित्र अंक १ प्रमाणें हातांनीं दोर धरल्यानंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें हात कोपरांतून वांकवून व पाय जमिनी-पासून वर करून लोंबकळावें. पाय जुळवून व सरळ करून ठेवावे. नंतर पाय तसेच लोंबकळते ठेवून व दोर धरलेल्या खालच्या हातांतील दोर सोडून वरच्या हाताचे जोरावर शरीर वर ओढावें आणि सोडलेल्या हातानें दोर धरलेल्या हाताचे वरचे बाजूस दोर धरावा. याप्रमाणें खालचा हात सोडून त्यानें वरचा भाग धरीत क्रमाक्रमानें दोराच्या वरच्या टोंकापर्यंत जावें. नंतर वरच्या हातांतील दोर सोडून दुसरा हात लांब करावा आणि वरून सोडलेल्या हातानें खालचा भाग धरीत उलट क्रमानें दोराच्या खालच्या टोंकापर्यंत यावें. या उडींत दोर छातीजवळ ठेवतात व डोकें फारसें मागें नेत नाहींत. मात्र वर जातांना व खालीं येतांना जुळविलेले पाय सुटून वेगळे होणार नाहींत याकडे विशेष लक्ष द्यावें.

पाय लावल्याशिवाय वर चढणें-प्रकार २ रा-(उडी क्रमांक ४):—चित्र अंक १ प्रमाणें हातांनीं दोर धरून लोंबकळल्यानंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें दोरापासून छाती थोडी लांब ठेऊन आपलें डोकें मागें न्यावें (उडी क्रमांक ४). हा प्रकार पहिल्या प्रकारापेक्षां जास्त अवघड आहे. चित्र अंक ५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोरापासून छाती व डोकें फारच लांब ठेवून हा तिसरा प्रकार (उडी क्रमांक ५) करतां येतो. या प्रकारानें दंडांच्या, मनगटांच्या व मानेच्या स्नायूंस फार ताण असतो.

एका हातावर थांबत वर चढणें–(उडी क्रमांक ६):—चित्र अंक १ प्रमाणें हातांनीं दोर धरून लोंबकळल्यानंतर पाय सरळ व ताठ ठेवावे. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें उजवा हात कोपरांतून वांकवून व त्याचे बळावर शरीर वर ओढून डावा हात दोरावरून काढावा व लांब करावा. नंतर लांब केलेल्या डाव्या हातानें उजव्या हातावरील दोराचा भाग धरावा आणि चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवा हात दोरावरून काढून लांब करावा. क्रमानें एकएका हातानें दोर वरवर धरीत व प्रत्येक वेळेस एक हात लांब करीत दोराच्या वरच्या टोंकापर्यंत जावें व तसेंच उलट क्रमानें एकएका हातानें दोराचा खालचा भाग धरीत व एक हात लांब करीत खालीं जमिनीस पाय लागेपर्यंत यावें.

या उडींत दोरावरून एक हात काढून सर्व शरिराचा भार दुसऱ्या एकाच हातावर तोलून धरावयाचा असल्यानें हाताच्या स्नायूंवर फारच ताण पडतो. त्यामुळें ही उडी करणें बरेंच अवघड जातें.

दोन्ही पाय समोर करून रहाणें–(उडी क्रमांक ७):—दोराजवळ येऊन उभें राहिल्यानंतर नेहमींप्रमाणें उजव्या हातानें वर व डाव्या हातानें खालीं अशा रीतीनें दोर धरावा. नंतर हातांच्या मधून एकदम कंबरेपर्यंत शरीर बाहेर काढून चित्र अंक ५ प्रमाणें दोरावर कंबर येतांच दोन्ही पाय समोर व थोडे वर करून लोंबकळत रहावें.

या उडींत वरील उजव्या हाताच्या स्नायूंवर फार ताण पडतो. तसेंच दोन्ही पाय समोर ठेवावयाचे असल्यानें कंबर वांकवावी लागते आणि त्यामुळें कळ लागून फार वेळ दोरावर लोंबकळत रहातां येत नाहीं. ही उडी हात बदलून म्हणजे डावा हात वर व उजवा हात खालीं ठेवून देखील करतां येते.

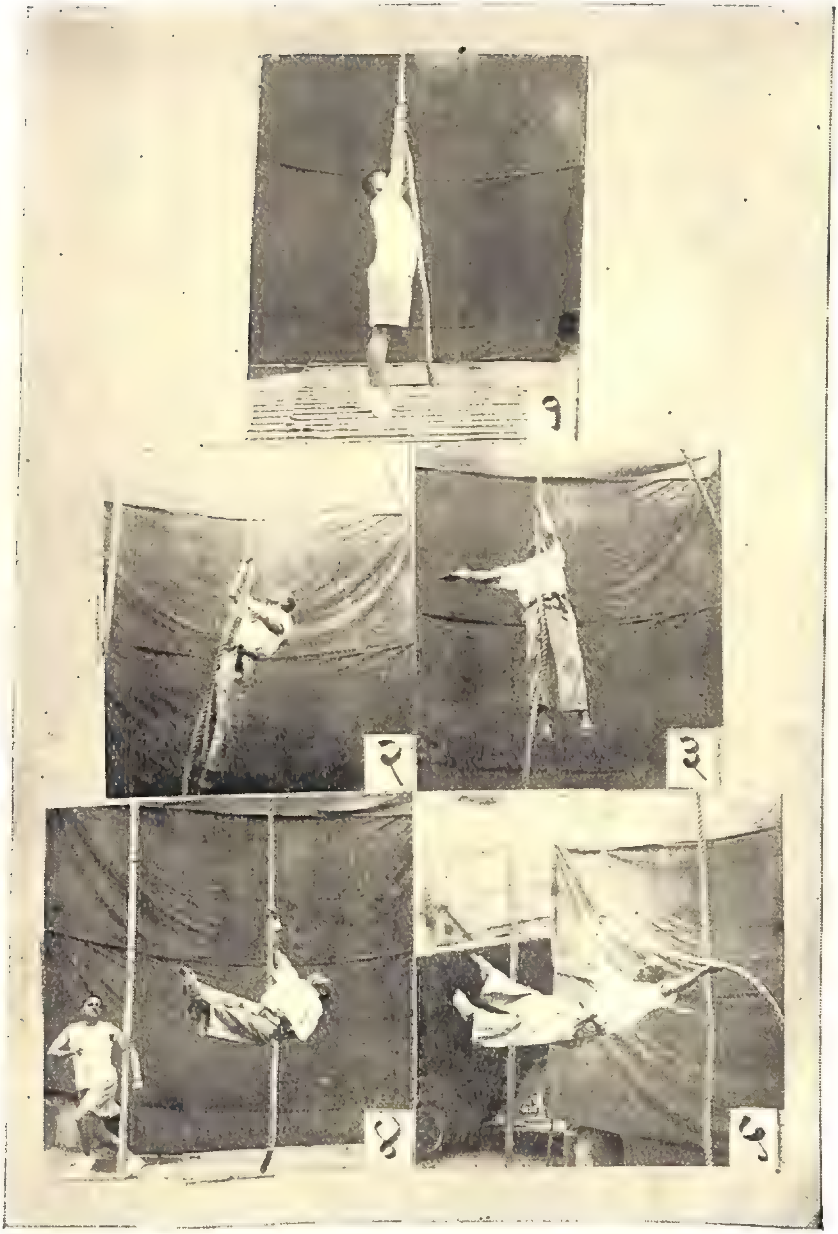
दोन्ही पायांचा फरारा–(उडी क्रमांक ८):—दोराजवळ येऊन उभें राहिल्यानंतर नेहमींप्रमाणें उजव्या हातानें वर व डाव्या हातानें खालीं अशा रीतीनें दोर धरून उभें रहावें. नंतर डावा हात डावीकडे लांब करावा आणि उजव्या हातांतील दोर जोरानें दाबून खालीं ओढावा. त्याच वेगांत सर्व शरीर उजवीकडे वर उडवून चित्र अंक ५ प्रमाणें लांब करून फरारा करावा.

ही उडी फारच अवघड आहे. ती करून फार वेळ दोरावर रहातां येत नाहीं. डावा हात वर व उजवा हात खालीं ठेवून देखील ही उडी करण्याचा सराव करावा.

उडी
क्रमांक
६

उडी
क्रमांक
७

उडी
क्रमांक
८

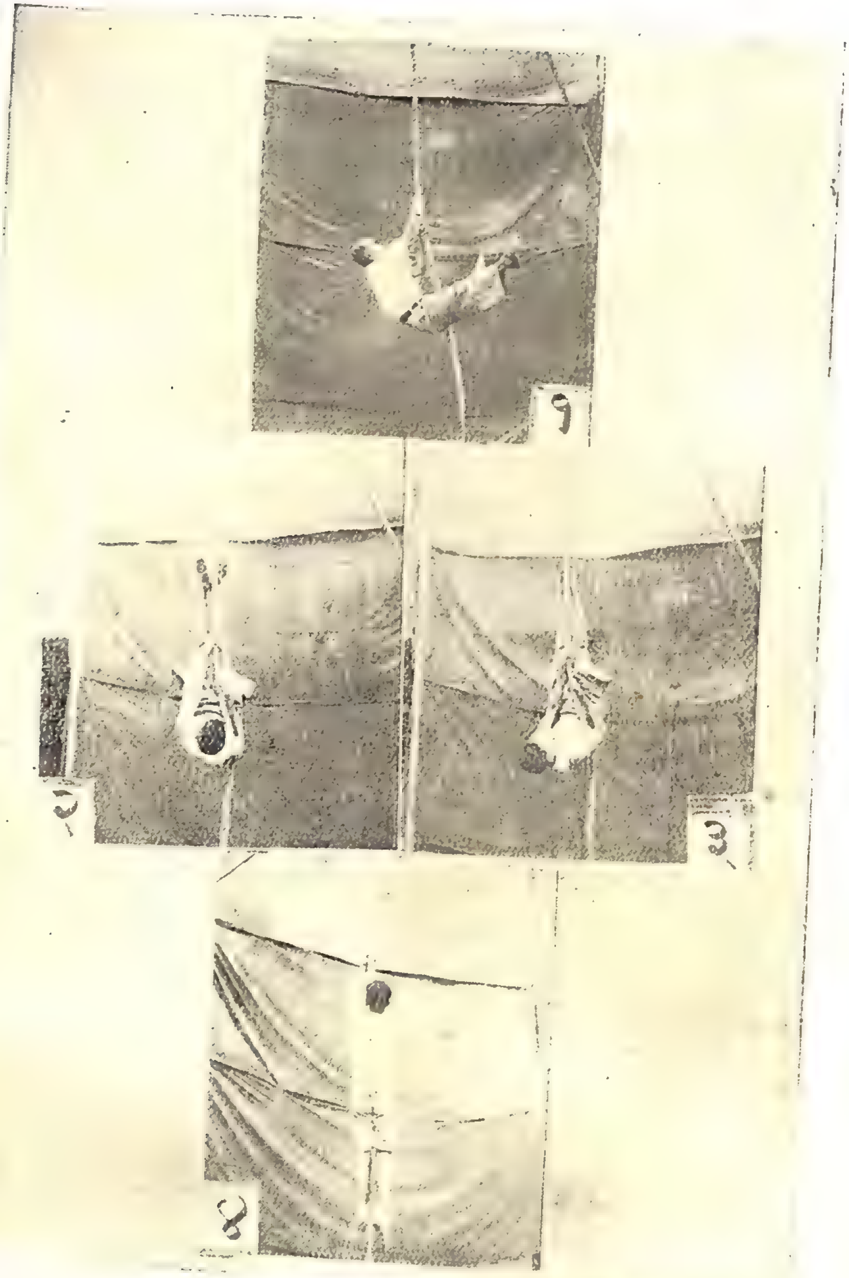


चित्र संख्या ७६४–७६८.

उडी क्रमांक ९

उडी क्रमांक १०

उडी क्रमांक ११

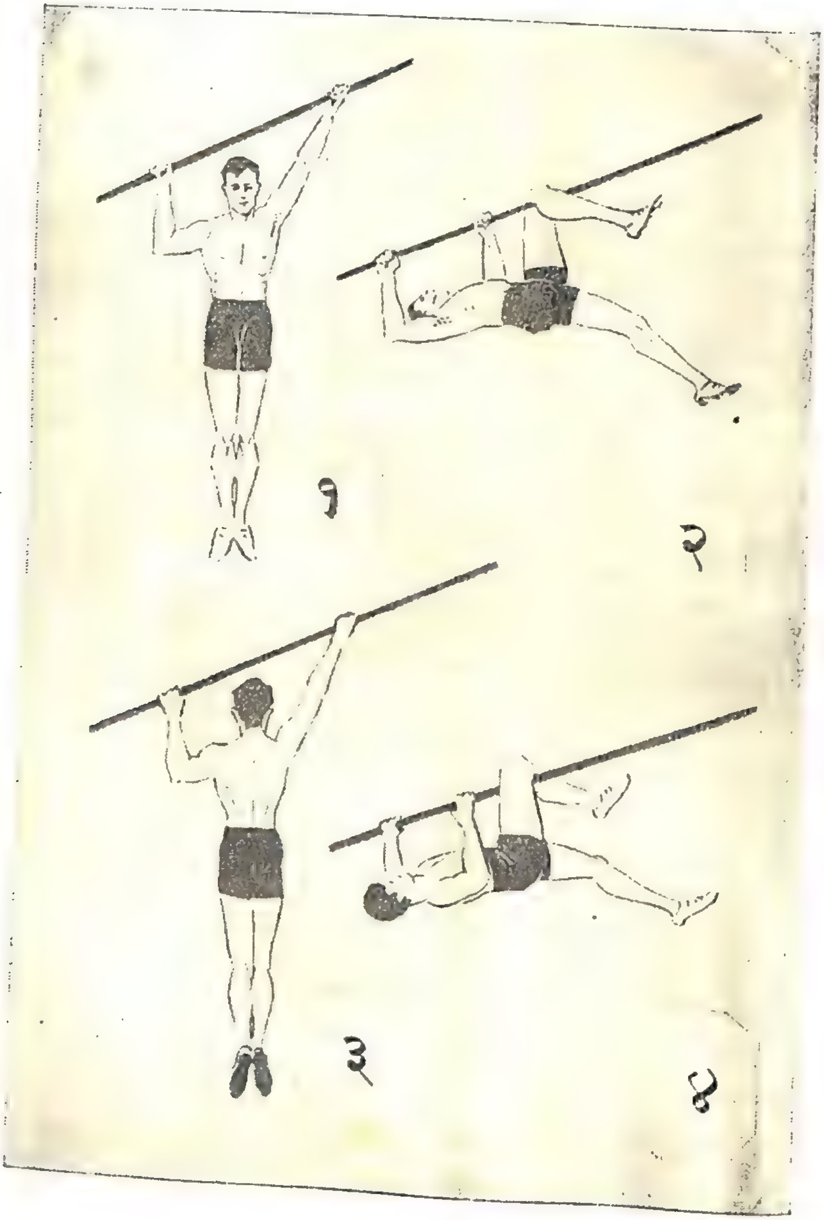


चित्र संख्या ७६९-७७२

समोर पाय ठेवून वर चढणें–(उडी क्रमांक ९):—हातांनीं दोर धरून लोंबकळल्यानंतर कंबर वांकवून व पाय दोराच्या दोन्ही बाजूंनीं चित्र अंक ४ प्रमाणें समोर शरिराशीं काटकोन करून वर आणावे. मांड्यांत दोर दाबूं नये. सर्व शरीर अधर ठेवून वरील हात कोपरांतून वांकवावे आणि डावा हात खालच्या बाजूवरून उचलून त्या हातानें दोराच्या वरील हाताचे वरच्या भागास धरावें. याप्रमाणें क्रमानें एकएका हातानें दोराचा वरील भाग धरीत टोंकापर्यंत जावें नंतर दोन्ही पाय तसेच ठेवून उलट क्रमानें एकएका हातानें दोराचा खालचा भाग धरीत जमिनीवर पाय टेकेपर्यंत खालीं यावें. कंबर वांकवून व दोन्ही पाय समोर ठेवून दोरावर नुसतें थांबणेंच अवघड आहे. मग तशा स्थितींत पाय ठेवून वर चढणें आणि खालीं उतरणें तर फारच अवघड असणार हें उघड आहे, तथापि सरावानें साधतां येतें.

खालीं डोकें व वर पाय करून चढणें–(उडी क्रमांक १०):—हातांनीं दोर धरून लोंबकळल्यानंतर एकदम झटक्यानें दोन्ही पाय पुढच्या बाजूनें वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें खालीं डोकें व वर पाय करून रहावें. नंतर वरील हात कोपरांतून वांकवून शरीर वर ओढावें आणि खालील हातानें दोर सोडून तो वरील हाताच्या वरच्या बाजूस धरावा. याप्रमाणें एकएक हात वर नेत दोराच्या वरील टोंकास पाय लागेपर्यंत वर जावें. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें एकएक हात खालीं ठेवीत जमिनीस डोकें लागेपर्यंत खालीं यावें.

लांब हातानें चढणें–(उडी क्रमांक ११):—हातांनीं दोर धरून लोंबकळल्यानंतर एकएक हात वर ठेवीत दोराच्या वरच्या टोंकापर्यंत जाऊन नंतर एकएक हात खालीं ठेवीत जमिनीवर पाय टेकेपर्यंत खालीं यावें. या उडींत विशेष व महत्वाची गोष्ट म्हणजे ही कीं वर हात करून दोर धरतेवेळीं चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें धरणारा हात पूर्णपणें लांब करून नंतर दोर धरावयाचा असतो. त्यामुळें दुसऱ्या हातावर फार ताण बसतो आणि त्यामुळें तो सरळ होऊन लांब हातानें चढणें फार अवघड जातें.



चित्र संख्या ७७३

श्री

(१५) तिरपा एकेरी दोर (Inclined Rope)

उपोद्घात

☆

ज्याप्रमाणें एकेरी दोर वर अडकवून खालीं सरळ लोंबकळत ठेवतात आणि त्यावर चढतात व उतरतात त्याप्रमाणें एकेरी दोर तसा लोंबकळत सोडल्यानंतर त्याचें खालील टोंक एका बाजूस एखाद्या झाडास अगर मुद्दाम पुरलेल्या एखाद्या मोठ्या खांबास पक्कें बांधतात. अशा प्रकारें तें टोंक बांधलें असतां तो दोर तिरपा होतो. उभ्या दोरावर चढण्याचा व उतरण्याचा सराव झाला म्हणजे या तिरप्या दोरावर उड्या करण्याचा अभ्यास करावा.

लेखक :–सार्जन्ट **विश्वनाथ भीमराव विपट,** श्रीअच्युतानंद व्यायामशाळा, **उज्जैन**

या तिरप्या दोरावर उड्या करण्याचा अभ्यास चांगल्या प्रकारें केलेला मनुष्य प्रसंग विशेषीं खाई, खाडा, नदी, नाला वगैरे करून त्यांच्या दोन्ही कांठांवरील झाडांस बांधलेल्या दोरांवरून या बाजूनें त्या बाजूस पार जाऊं शकतो आणि म्हणूनच लष्करी शिक्षणांत या तिरप्या दोरावरून जाण्याच्या शिक्षणाचा समावेश केलेला आहे. शत्रूवर चढाई करतांना एखादी लहान नदी अगर ओढा मध्यें येऊन त्यामुळें पुढें जाण्यास अडथळा होऊं लागल्यास दोराचें एक टोंक घेऊन सेनेपैकीं एखादा माणूस नदींतून पोहोत समोरच्या बाजूस जातो व त्या कडेच्या एखाद्या मोठ्या झाडास तें दोराचें टोंक बांधतो आणि मग त्या दोरावरून पाहिजे तितकें लष्कर त्या पार धाडतां येतें. म्हणून लष्करी दृष्टीनें या तिरप्या दोराच्या अभ्यासकास महत्व आहे.

त्या तिरप्या दोरावरून अनेक प्रकारच्या उड्या होऊं शकत असल्या तरी येथें त्यांपैकीं कांहीं महत्वाच्या उड्या दिल्या आहेत.

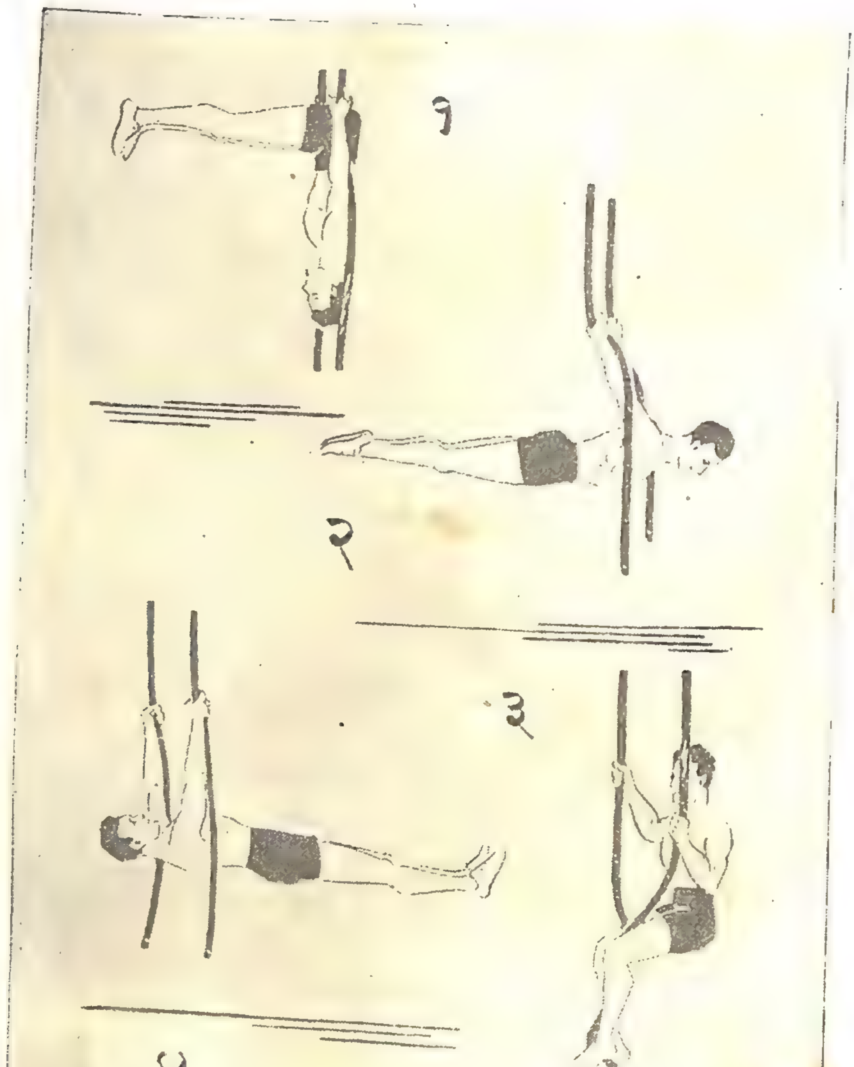
साधें वर जाणें-(उडी क्रमांक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें एका हातानें खालीं व एका हातानें वर याप्रमाणें दोर धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून शरीर वर ओढावें आणि जमिनीपासून दोन्ही पाय वर करून दोरावर चित्र अंक २ प्रमाणें लोंबकळावें. नंतर वरील हात कोपरांतून वांकवावा आणि खालच्या हातांतील दोर सोडून त्या हातानें वरील हाताच्या वरील दोराचा भाग धरावा. याप्रमाणें एकएका हातानें वर वर दोर धरीत वरच्या टोंकापर्यंत जावें. नंतर तसेंच एकएका हातानें दोराचा खालचा भाग धरीत जमिनीवर पाय टेकेपर्यंत खालीं यावें. वर जातांना व खालीं उतरतांना पाय जुळवून सरळ ठेवावे आणि शक्यतोंपर्यंत ते वाकडेतिकडे हलूं देऊं नयेत.

पाय लावून वर जाणें-(उडी क्रमांक २):—चित्र अंक १ प्रमाणें हातांनीं दोर धरून चित्र अंक २ प्रमाणें लोंबकळल्यानंतर पाय समोरून वर उचलून दोराच्या खालच्या अंगास चित्र अंक ३ प्रमाणें एक पाय वरच्या बाजूस व दुसरा पाय खालच्या बाजूस लावावा. नंतर एकएका हातानें वरच्या बाजूस दोर धरीत दोराच्या वरच्या टोंकापर्यंत जावें. उडी क्रमांक १ प्रमाणेंच पण हात वांकवून चित्र अंक ४ प्रमाणें वर चढण्याचा सराव करावा (उडी क्रमांक ३). हात कोपरांतून वांकवून पण चित्र क्रमांक ५ प्रमाणें छाती व डोकें दोरापासून शक्य तितकें मागचे बाजूस ठेवून वर चढण्याचा प्रयत्न करावा (उडी क्रमांक ४).

पाय वर करून चढणें-(उडी क्रमांक ५):—चित्र अंक १ प्रमाणें हातांनीं दोर धरून चित्र अंक २ प्रमाणें लोंबकळल्यानंतर कंबर वांकवून व पाय पुढच्या बाजूनें वर नेऊन चित्र अंक ६ प्रमाणें दोराच्या दोन्ही बाजूंस ठेवावे. नंतर एकएका हातानें दोरास वरच्या बाजूस धरीत वरच्या टोंकापर्यंत जावें. नंतर तसेंच एकएका हातानें दोराच्या खालच्या बाजूस धरीत खालीं यावें.

उडी
क्रमांक
१
तें
५

चित्र संख्या ७७४–७७९



चित्र संख्या ७८०

श्री.

(१६) दुहेरी दोर (Double Rope)

(लेखक :-रा. पांडुरंग विश्वनाथ वझे, व्यायाम शिक्षक, महाराष्ट्र व्यायामशाळा, पुणें)

उपोद्घात

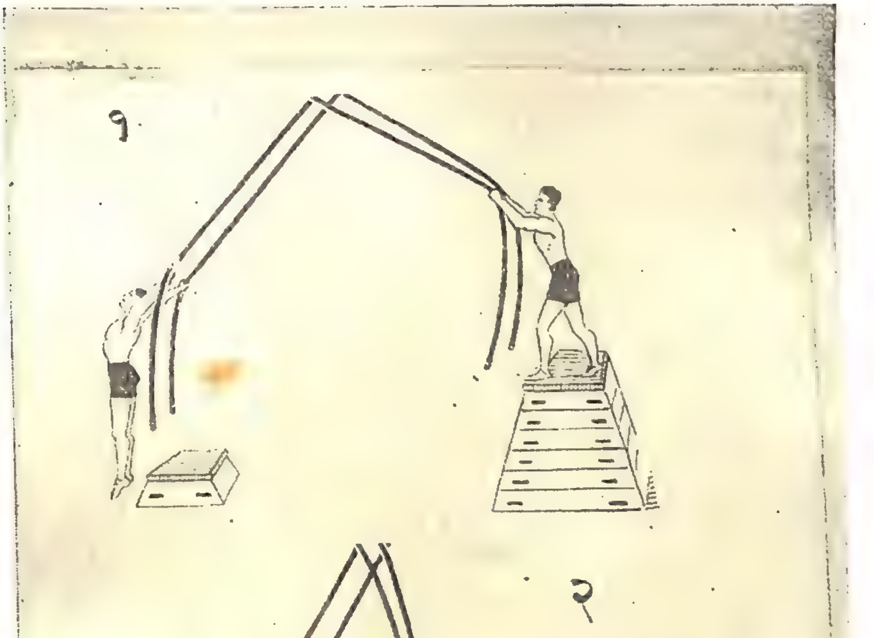
☆

एकेरी उभा दोर व एकेरी तिरपा दोर यांवर उड्या करण्याचा चांगला सराव झाल्यावर दुहेरी दोरावरील उड्या करण्याच्या अभ्यासास सुरवात करावी. हा व्यायाम स्वतःच्या घरीं एका मोठ्या दालनांत अथवा व्यायाम शाळेंत व उघड्या मैदानावरहि करता येतो. एकेरी उभा दोर बांधतात त्याचप्रमाणें या दुहेरी दोरावरील उड्या करण्यासाठीं एका मोठ्या जाड तुळईला समोरासमोर दोन हूक अथवा झोंपाळ्याच्या कड्या लावतो त्याप्रमाणें कड्या ठोकून त्या मजबूत बसवाव्या. ह्या दोन कड्यामधील अंतर १८ तें २० इंच असावें. २० इंचांपेक्षां जास्त असूं नये. नंतर त्या हुकाला अथवा कड्यांना सुताचे दोन जाड दोर मजबूत गांठीं देऊन बांधावें व त्यावरून जाड कातडे शिवून घ्यावें. अशा रीतीनें दोन्ही दोर मजबूत करून घेतल्यावर त्यावरील कसरती कराव्या. या दुहेरी दोरावरील मुख्य कसरती म्हणजे दोरावर चढणें, उतरणें, झोंका घेणें व उड्या मारणें ह्या असून त्यांतच इतर निरानिराळ्या प्रकारच्या कसरतींचा समावेश होतो. दोन्ही हातांनीं दोर धरून उड्या करतांना दोर हालत असतात आणि अशा प्रकारें ते हालत असतांना त्यांवर उड्या करणें फार अवघड जातें दोर हालत असतां एका हाताच्या बळावर दुसऱ्या हातानें दोर धरतेवेळीं हाताची पकड नीट एकदम बसत नाहीं व त्यामुळें हातास हिसका बसून उड्या करणारा खालीं येण्याचा बराच संभव असतो म्हणून उड्या करणारानें सुरवातीस ह्या गोष्टींकडे विशेष लक्ष देऊन दोर धरण्याची चांगली संवय करावी. म्हणजे सरावानें सर्व साधेल. ह्या व्यायामानें हाताच्या व खांद्याच्या स्नायूस चांगला व्यायाम मिळतो. इतकेंच नव्हे तर निरनिरळ्या प्रकारच्या कसरती केल्यानें शरीराच्या सर्व भागास व्यायाम मिळतो. पाठीच्या कण्यास विशेष व्यायाम मिळत असल्यानें शरिराची उंची वाढून व्यायाम करणारा दिर्घायुषी होतो असें तज्ज्ञांचे मत आहे.

३९२ पानांवरील चित्रावरून ह्या व्यायामाची कल्पना येईल:—दोन दोरांस धरून उभें राहिल्यानंतर कोलांट उडी घेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें पाय ठेवून रहावें. या उडीस 'इन्व्हर्टेड हाफ लीव्हर' (Inverted Half Lever) म्हणतात. चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर जमिनीशीं समान्तर ठेवून रहावें. यास 'बॅक लीव्हर' (Back Lever) म्हणतात. चित्र अंक ३ प्रमाणें समोर पाय ठेवून शरीर ठेवावें. यास 'फ्रन्ट लीव्हर' (Front Lever) म्हणतात. चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन पायांत दोर धरून दोरांवर चढावें व उतरावें.

सुरवातीच्या कसरती

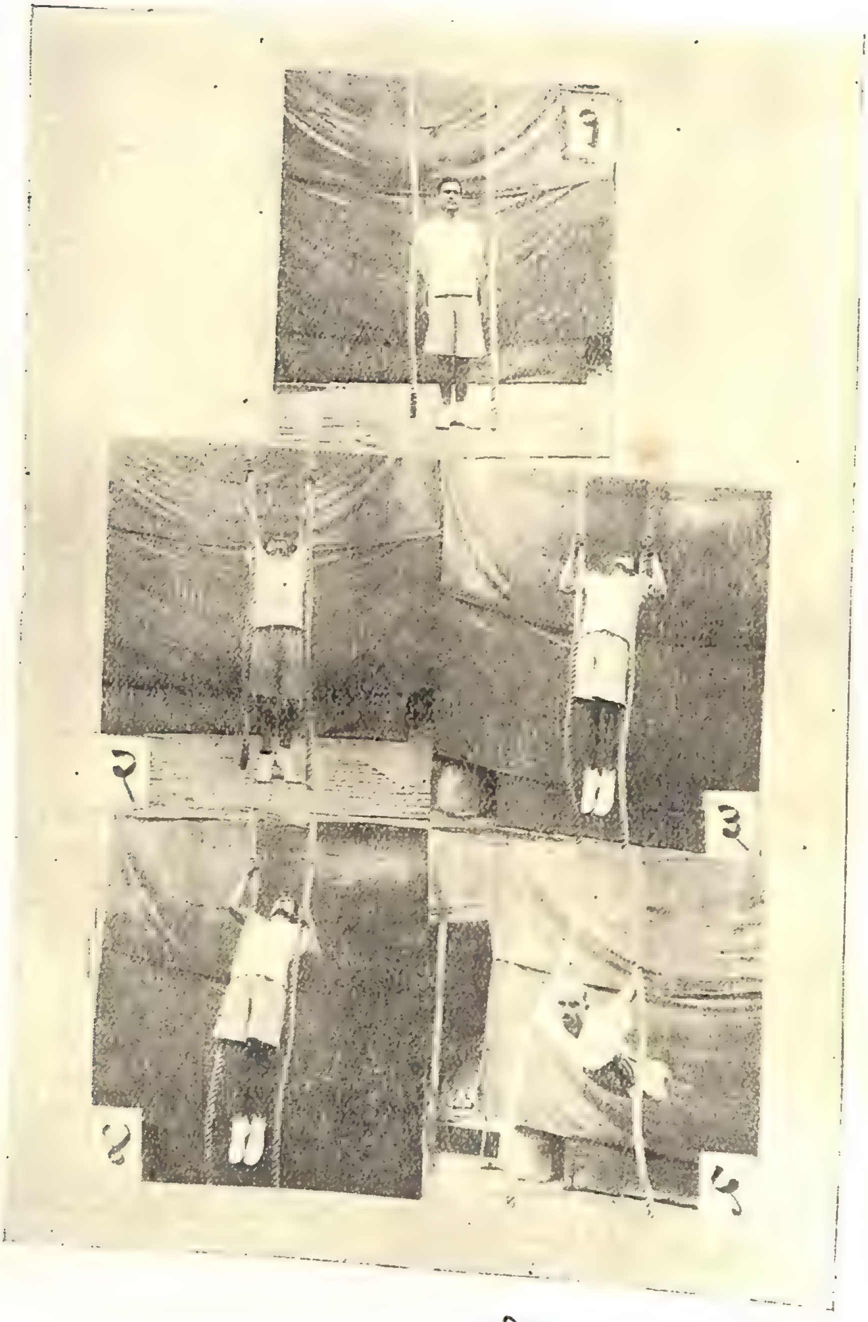
दोर बांधला असेल त्याजागेपासून चार पांच फुटाचें अंतरावर उजवीकडे लांकडाचें एक मोठें खोकें व चार पांच फुटाचें अंतरावर डावीकडे लांकडाचें एक लहान खोकें अशी दोन खोकीं ठेवावीं. नंतर उडी मारणारानें उजवीकडील मोठ्या खोक्यावर दोन्ही हातांनीं दोर धरून चढावें व चित्र अंक १ प्रमाणें डावा पवित्रा पुढें ठेवून उभें रहावें. नंतर स्वतःकडे दोन्ही हातांनीं दोर खेंचून अवसान घ्यावें आणि दोन्ही पाय खोक्यावरून उचलून झोंका घ्यावा. दहा पंधरावेळ झोंका घेतला म्हणजे चांगली गती मिळून त्याचा वेग वाढतो. झोंका वेगांत असतां तो पुढें गेला म्हणजे सदर चित्रांत डाव्या हाताला दाखविलेल्या चित्राप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी. वरील क्रिया चांगली साधली म्हणजे चित्र अंक २ प्रमाणें डाव्या बाजूला हातांनीं दोर धरून उजवा पवित्रा पुढें ठेवून अवसान घ्यावें. नंतर स्वतःकडे दोर खेंचून पाय वर उचलून मोठा झोंका घ्यावा. झोंका चालू असतांच तो पुढें गेला म्हणजे पाय शक्य तितके वर अंतराळी झोंकून मोठ्या खोक्यावरून पुढें जमिनीवर उडी टाकावी. वरील दोन्ही क्रिया चांगल्या साधल्या म्हणजे दोर धरून मोठ्या खोक्यावर डावा पवित्रा पुढें ठेवून उभें रहावें नंतर मोठा झोंका घ्यावा. झोंका चालू असतां तो पुढें गेला म्हणजे हात बदलून तोंड मागें फिरविण्यास शिकावें. अशा रीतीनें दोन्ही बाजूला तोंड फिरविण्याचा चांगला सराव झाला म्हणजे झोंका चालू असतांना तो पुढें गेल्यावर डोक्याचा भाग पुढून खालीं टाकून पाय मागून वर उडवून ते पुढें आणावें व कोलांटी घेऊन जमिनीवर उडी टाकावी. अशा रीतीनें दोन्ही बाजूला कोलांटी घेऊन उडी मारण्याची चांगली संवय झाली म्हणजे झोंका चालू असतांना तो पुढें गेला म्हणजे अवसान घेऊन डोक्याचा भाग मागच्या बाजूनें खालीं टाकावा व पाय पुढून वर नेऊन वरून ते मागचे बाजूनें खालीं नेऊन उलटी कोलांटी घेऊन जमिनीवर उडी टाकावी. ह्या क्रियेचा चांगला सराव झाला म्हणजे झोंका चालू असतांना तो पुढें गेल्यावर उजव्या बाजूनें पाय वर नेऊन दोन्ही दोरामधून ते पलीकडे टाकून हात सोडून जमिनीवर उडी घ्यावी. वरीलप्रमाणें डाव्या बाजूनें पाय दोन्ही दोरामधून वर नेऊन पलीकडे टाकून हात सोडून डावीकडे जमिनीवर उडी टाकावी. याप्रमाणें सुरवातीच्या कसरतीचा चांगला सराव केल्यानें हातापायांस चांगला व्यायाम मिळून शक्ति वाढते व ती कार्यक्षम होतात आणि त्यामुळें पुढील कसरती करण्यास फार सोपें जातें.



चित्र संख्या ७८१–७८४

उडी
क्रमांक
१

उडी
क्रमांक
२



चित्र संख्या ७८५–७८९

पाय लोंबकळते ठेवून चढणें–(उडी क्रमांक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही दोरांच्या मध्यभागीं येऊन उभें राहिल्यानंतर दोन्ही हात वर करून चित्र अंक २ प्रमाणें एकएका हातानें एकएक याप्रमाणें दोन्हीं हातांनीं दोन्ही दोर धरावे. डोकें मागें नेऊन दृष्टि वर ठेवावी. कारण दृष्टि वर न ठेवली तर हातांची पकड चुकण्याचा संभव असतो. नंतर दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून व दोन्ही पाय जमिनीपासून वर करून दोरांवर लोंबकळावें. नंतर उजव्या हातांतील दोर घट्ट धरून डाव्या हातांतील दोर सोडावा आणि लगेंच त्याच हातानें, सोडलेल्या दोरास चित्र अंक ३ प्रमाणें वरच्या बाजूस धरावें. नंतर डाव्या हातांतील दोर घट्ट धरून उजव्या हातांतील दोर सोडावा आणि लगेंच चित्र अंक ४ प्रमाणें दोराच्या वरच्या बाजूस या उजव्या हातानें धरावें. याप्रमाणें एकएका हातानें दोराचा वरचा भाग धरीत वरच्या टोंकापर्यंत जावें. नंतर तसेंच एकएका हातानें दोराचा खालचा भाग धरीत जमिनीवर पाय टेकेपर्यंत खालीं यावें.

मागचा ताजवा–(उडी क्रमांक २):—चित्र अंक २ प्रमाणें हातांनीं दोर धरून लोंबकळल्यानंतर कंबर वांकवून दोन्ही पाय पुढच्या बाजूनें वर न्यावे आणि तसेच डोक्यावरून मागचे बाजूस चित्र अंक ५ प्रमाणें खांद्यांच्या पातळींत खालीं आणावे. दोन्ही खांदे पुढें करावे, डोकें वर करावें आणि छाती खालीं दाबीत पुढच्या बाजूस आणून ताजवा करावा.

हा ताजवा करणें बरेंच अवघड आहे. कारण ताजवा करून रहाणेंच अवघड जातें आणि त्यांत हे दोन्ही दोर हलत असतां त्यांवर ताजवा करून रहाणें तर फारच अवघड आहे.

पुढचा ताजवा–(उडी क्रमांक ३):—हातांनीं दोन्ही दोर धरून लोंबकळल्यानंतर जुळविलेले पाय चित्र अंक १ प्रमाणें समोरून एकदम झटक्यानें पुढें आणावे आणि त्याच अवसानांत डोकें व खांदे मागचे बाजूस नेऊन पुढचा ताजवा करावा.

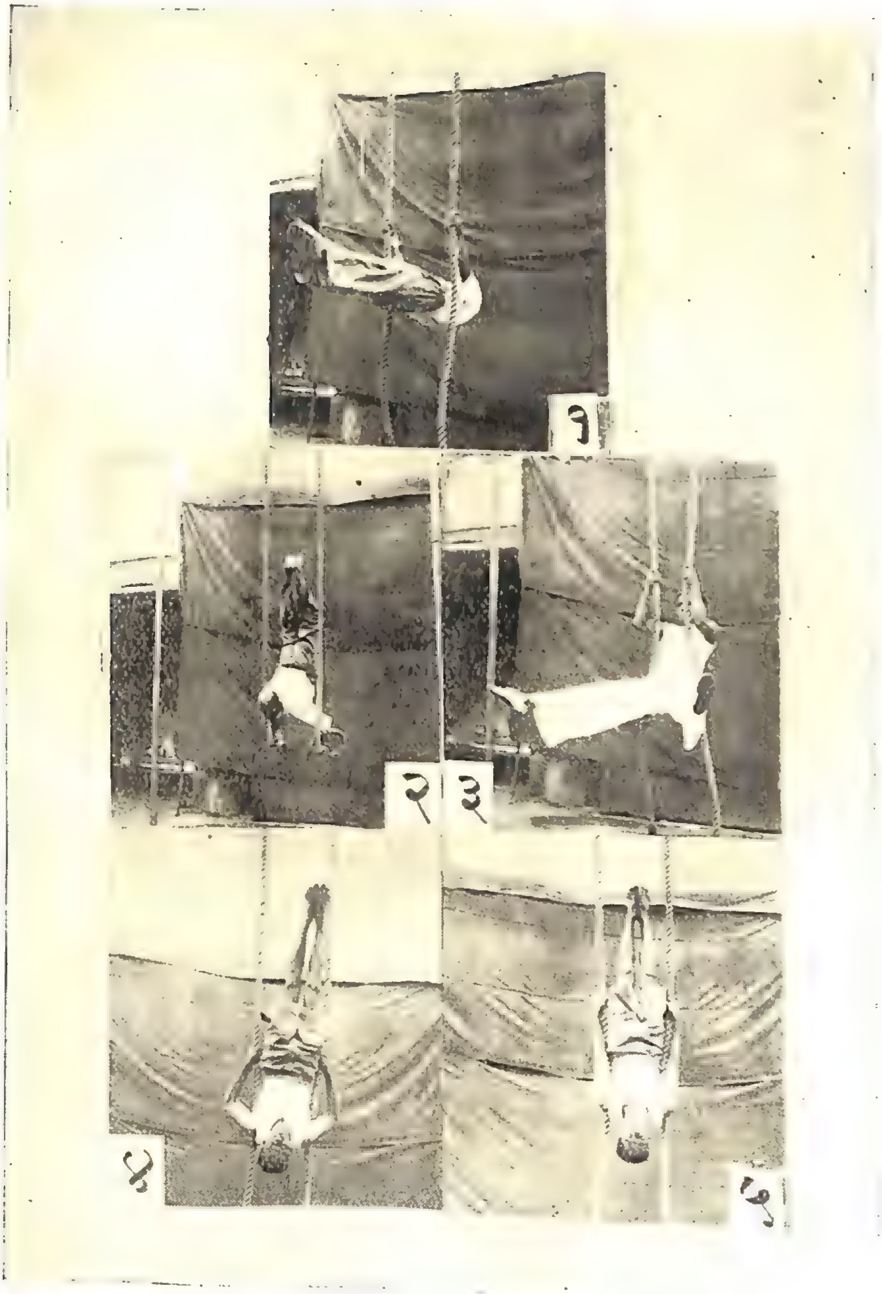
पूर्णोत्तोल करणें–(उडी क्रमांक ४):—दोराजवळ येऊन उभें राहिल्यानंतर चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही दोरांचीं दोन कडीं करावीं आणि तीं दोन्ही हातांत धरून व दोन्ही पायांवर जोर देऊन एकदम दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून मागचे बाजूनें कंबर उंच करावी आणि वर न्यावी. त्याच वेळीं पाय मागचे बाजूनें वर न्यावे. नंतर कंबर व दोन्ही पाय वर नेऊन सरळ करावे आणि अर्धोत्तोल करावा. नंतर हातांच्या पकडीवर दाब देऊन ते कोपरांतून सरळ करीत चित्र अंक २ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा. पाय जुळवून सरळ ठेवावे.

दोन्ही पाय फांकून व समोर ठेवून चढणें–(उडी क्रमांक ५):—हातांनीं दोर धरून लोंबकळल्यानंतर कंबर व कोपरांतून दोन्ही हात वांकवून पाय दोराच्या पुढच्या बाजूनें समोरून वर आणावे आणि चित्र अंक ३ प्रमाणें ते दोन्ही बाजूस फांकावे. नंतर एकएका हातानें त्याच हातांतील दोर वरचे वरचे बाजूस धरीत वरचे टोंकापर्यंत जावें आणि नंतर पाय तसेच फांकलेले ठेवून एकएका हातानें त्याच हातांतील दोर क्रमानें खालचे बाजूस धरीत जमिनीपर्यंत यावें. कंबर वांकवून व पाय समोर ठेवून दोरावर नुसतें रहाणेंच अवघड आहे. मग तशा स्थितींत शरीर ठेवून वर चढणें किंवा खालीं उतरणें तर फारच अवघड आहे.

खालीं डोकें व वर पाय करून आणि हात सरळ ठेवून चढणें–(उडी क्रमांक ६):—हातांनीं दोन्ही दोरांस धरून उभें राहिल्यानंतर पुढच्या बाजूनें समोरून पाय वर न्यावे आणि डोकें मागचे बाजूनें खालीं नेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें खालीं डोकें व वर पाय करून व हात सरळ ठेवून उत्तोल करावा. नंतर पाय तसेंच ठेवून एकएका हातानें त्याच हातांतील दोरास वरचे बाजूस धरीत दोरांच्या वरच्या टोंकास पाय लागेपर्यंत जावें आणि नंतर दोन्ही पाय तसेच ठेवून एकएका हातानें त्याच हातांतील दोर खालचे बाजूनें धरीत जमिनीस डोकें लागेपर्यंत खालीं यावें.

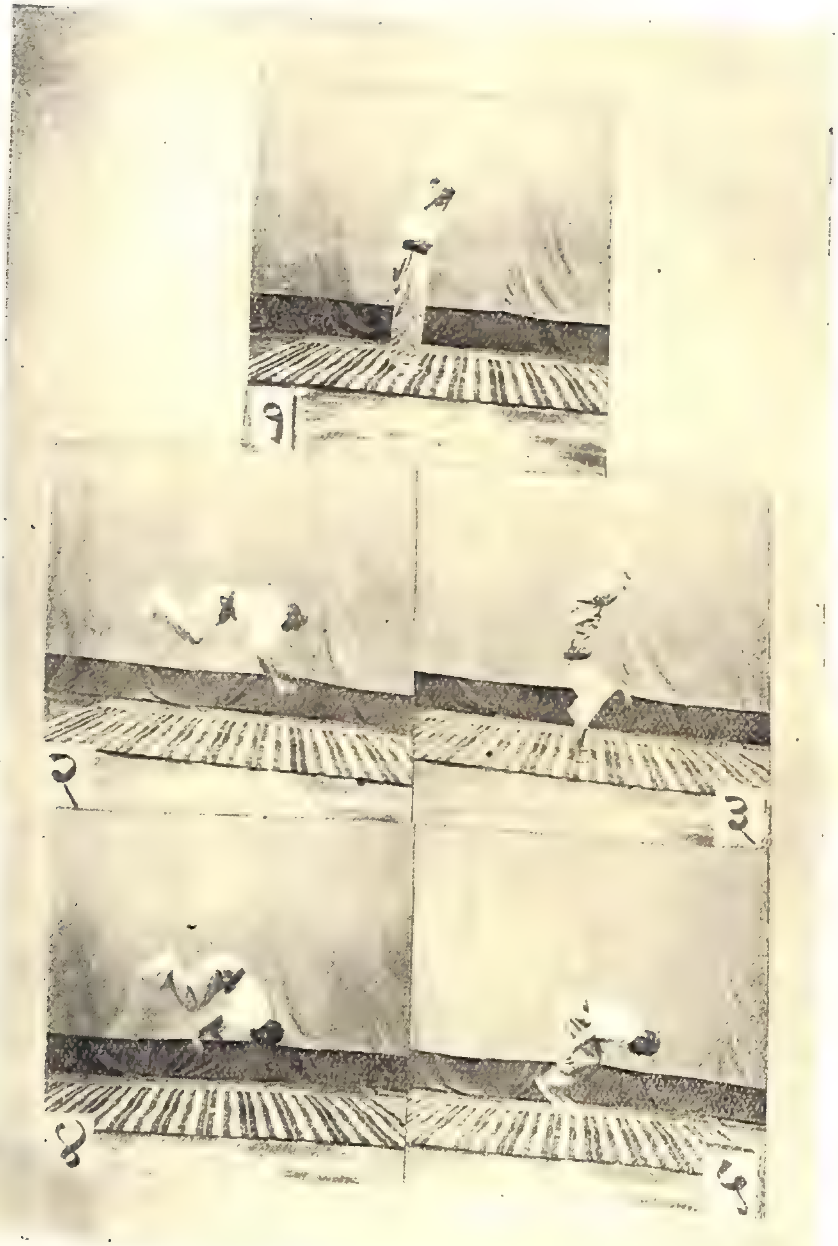
खालीं डोकें व वर पाय करून आणि दोन्ही हात वांकवून चढणें–(उडी क्रमांक ७):—चित्र क्रमांक ४ प्रमाणें खालीं डोकें व वर पाय करून राहिल्यानंतर हात चित्र अंक ५ प्रमाणें कोपरांतून वांकवावे. नंतर एकएका हातानें त्याच हातांतील दोर वरचे बाजूनें धरीत दोराच्या वरच्या टोंकास पाय लागेपर्यंत जावें आणि नंतर पाय तसेच जुळलेले व सरळ ठेवून एकएका हातानें त्याच हातांतील दोर खालचे बाजूनें धरीत जमिनीस डोकें लागेपर्यंत खालीं यावें. या उडींत वर जातांना व खालीं येतांना हात सरळ न होऊं देतां कोपरांतून वांकलेलेच ठेवावे.

उडी
क्रमांक
३
तें
७



चित्र संख्या ७९०–७९४

उडी
क्रमांक
१



चित्र संख्या ७९५-७९९

श्री.

(१७) झटक्याचा तोल (चेक बॅलन्स)

(लेखकः–रा. रामचंद्र विनायक गुंफेकर, व्यायाम शिक्षक, हायस्कूल, शिवपुरी–ग्वाल्हेर.)

झटक्यानें पूर्णोत्तोल करणें–(उडी क्रमांक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हात डोक्याकडे वर नेऊन पूर्णोत्तोल करण्याच्या तयारीनें जमिनीवर उभें रहावें. नंतर एकदम झटक्यानें दोन्ही पाय जुळवून चित्र अंक २ प्रमाणें मागचे बाजूनें वर उडवावे. त्याच अवसानांत कंबर पुढें वांकवून वर नेलेले हात समोर जमिनीवर टेकण्याकरितां चित्र अंक २ प्रमाणें खालीं आणावे. हात जमिनीस लागल्याबरोबर जुळलेले पाय मागचे बाजूनें झटक्यानें एकदम वर नेऊन व सरळ करून चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर पूर्णोत्तोल करून रहावें. पूर्णोत्तोलाचे वेळीं हात सरळ ठेवावे.

याप्रमाणें पूर्णोत्तोल केल्यानंतर पुनः पाय मागचे बाजूनें चित्र अंक ४ प्रमाणें खालीं आणावे. तसें करूं लागतांच त्याच अवसानांत जमिनीवर टेकलेले हात एकदम झटक्यानें वर उचलावे. त्याच वेगांत पाय पूर्णपणें मागचे बाजूनें खालीं आणून चित्र अंक ५ प्रमाणें जमिनीवर टेकावे आणि हात मांड्यांजवळ दोन्ही बाजूंस वर आणावे. लगेंच कंबर सरळ करून व डोकें वर नेऊन जमिनीवर सरळ उभें रहावें.

चित्र संख्या ८००

श्री.

(१८) तुळई (बीम)

(लेखक:—श्री. सरदार नारायणराव विनायकराव बिवलकर, पुणें.)

उपोद्‌घात

☆

लष्करी शिक्षणांत शारीरिक शिक्षणाचा समावेश केला असून त्याकरितां शारीरिक शिक्षणाचे जे प्रकार ठेविले आहेत त्या प्रकारांमध्यें तुळईच्या प्रकाराचा समावेश केलेला आहे. या तुळईच्या कसरतींत तुळईवर शरीर ताठ ठेवून व तोल संभाळून दिखाऊपणा कायम राखणें हा मुख्य हेतु असतो.

ही तुळई लाकडाच्या दोन खांबांच्या मध्यें आडवी बसविलेली असते व त्या लाकडी खांबांस आंतली बाजू सोडून तिन्ही बाजूंनीं लाकडाचे दाब लावलेले असतात. दोन्ही खांबांच्या मधील अंतर साधारणपणें ८ तें १० फुटांचें असतें. तुळई अर्थातच ८ तें १० फुट लांब, एक फुट जाड व सहा इंच रुंद अशी असते. पुरलेल्या दोन्ही लाकडी खांबांमध्यें तुळई ठेवून ती हलूं नये म्हणून खिळे मारून पक्की केलेली असते. ६ इंचांची बाजू वर ठेवून तुळई दोन खांबांचे मध्यें बसविलेली असते. वर असलेल्या सहा इंचांच्या बाजूवर पायांचीं पावलें ठेवून हिच्यावरील कसरतींचीं कामें केलीं जातात. तुळईवरून तोल जाऊन करणारा खालीं जमिनीवर आला तर त्यास लागूं नये म्हणून तुळईखालची जमीन खणून मऊ केलेली असावी.

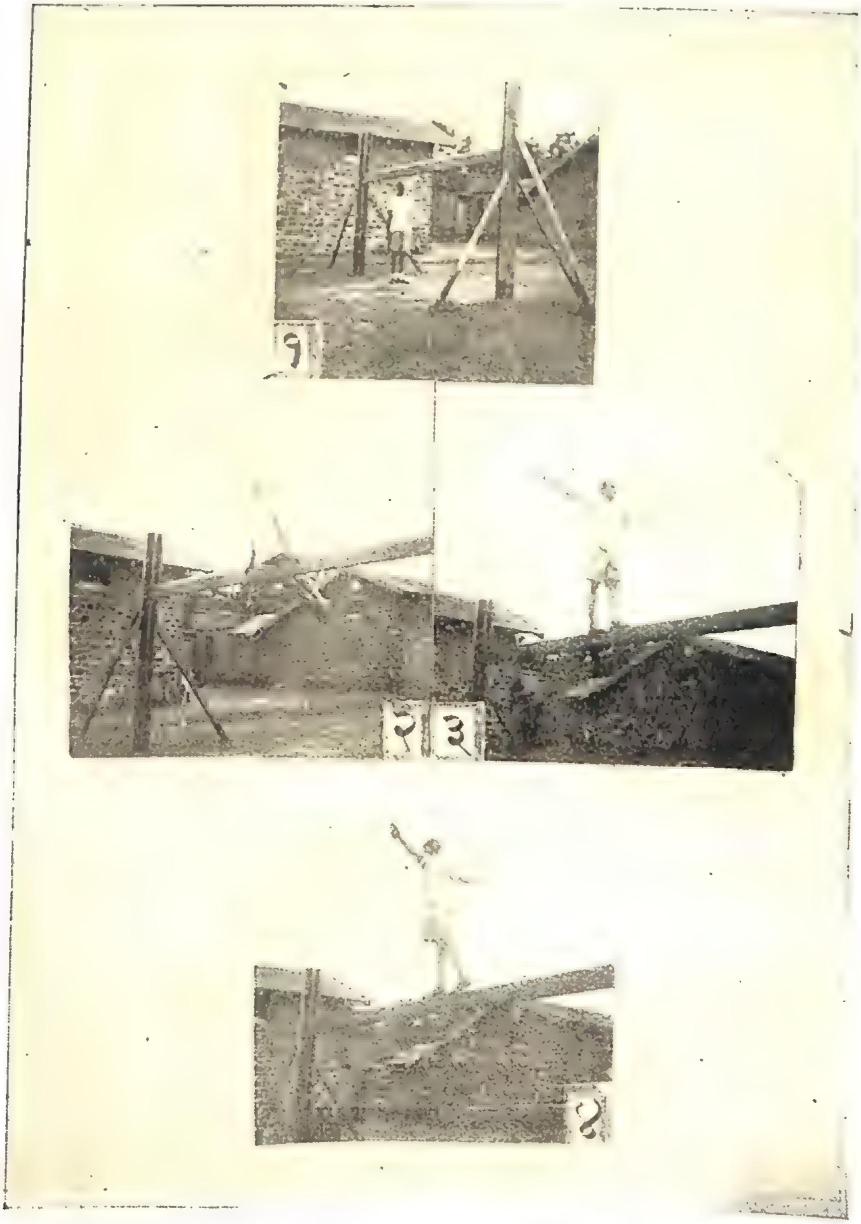
सरकशींत ज्याप्रमाणें तारेवरून इकडून तिकडे तोंड फिरवून कामें करतात त्याप्रमाणें तुळईवर देखील शरीर ताठ ठेवून या टोंकाकडून त्या टोंकाकडे गेल्यावर तोंड फिरवून व त्या टोंकाकडून या टोंकाकडे येऊन कामें करावयाचीं असतात.

तुळईवर चढणें–(उडी क्रमांक १):—आरंभीं चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्या-प्रमाणें शिकविणारानें तुळईजवळ एका टोंकाला जाऊन उभें रहावें. नंतर काम करणारानें धावत येऊन दोन्ही पायांवर एकदम जोर देऊन वर उडावें आणि दोन्ही हातांनीं तुळई धरावी. तुळई धरतांना दोन्ही हातांमधील अंतर साधारणपणें १८ इंचांचें असावें. तुळईची उंची एक फुटाची व रुंदी सहा इंचांची असल्यानें तिची पकड मुठींत येत नाहीं; म्हणून तुळई धरतांना तुळईच्या रुंदीवर तळहात ठेवून हातांचीं पांचहि बोटें तुळईच्या वरच्या बाजू-वर ठेवावीं. याप्रमाणें तुळई हातांनीं धरल्यानंतर पाय जुळवून ताठ ठेवावे आणि कंबर किंचित् वांकवून पाय पुढचे बाजूस आणावे. पुढें येतांच हिसक्यानें ते मागचे बाजूनें वर न्यावे व ते वर नेतांना हात कोपरांतून वांकवावे. पाय मागचे बाजूनें वर जातांच हात सरळ करून चित्र अंक २ प्रमाणें तुळईवर रहावें.

तुळईवर उभें रहाणें–(उडी क्रमांक २):—चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर आलें म्हणजे हातांचे पंजे फिरवून बोटें पुढें आणावीं. नंतर हातांवर सर्व शरिराचा तोल संभाळून व पाय गुडघ्यांतून वांकवून वर उचलावे व शरिराचा झोक पुढें जाऊं न देतां पायांचे पंजे तुळईवर (हातांच्या मध्यें) ठेवून बसावें. नंतर हात वर उचलून ते दोन्ही बाजूला लांब करावे व हळुंहळुं वर उठून चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें रहावें.

तुळईवर चालणें–(उडी क्रमांक ३):—तुळईवर गेल्यानंतर पाय मागें पुढें ठेवून व हात दोन्ही बाजूंस चित्र अंक ३ प्रमाणें पूर्णपणें लांब करून उभें रहावें. उभें रहातेवेळीं पाय, कंबर, छाती, मान व हात अगदीं ताठ ठेवावे. नंतर सर्व शरीर तसेंच ताठ ठेवून व मागचा पाय पुढें तुळईवर ठेवून तुळईच्या पुढच्या टोंकापर्यंत तोल संभाळून चालत जावें. टोंकापर्यंत गेल्यानंतर शरिराचा कोणताहि भाग न वांकवितां एकदम चित्र अंक ४ प्रमाणें तोंड फिरवून उभें रहावें. नंतर पुढें एकएक पाय ठेवीत चालून आरंभ केलेल्या जागेवर यावें. पाय एकदम पुढें सरकवून म्हणजे पुढचा पाय पुढें व डावा पाय त्याचे मागचे बाजूस ठेवीत टोंकापर्यंत गेल्यास चालण्याचा आणखी एक प्रकार करतां येतो (उडी क्रमांक ४). पुढें चालण्याऐवजीं मागें चालण्याचा देखील प्रयत्न करावा (उडी क्रमांक ५).

उडी
क्रमांक
१
ते
५

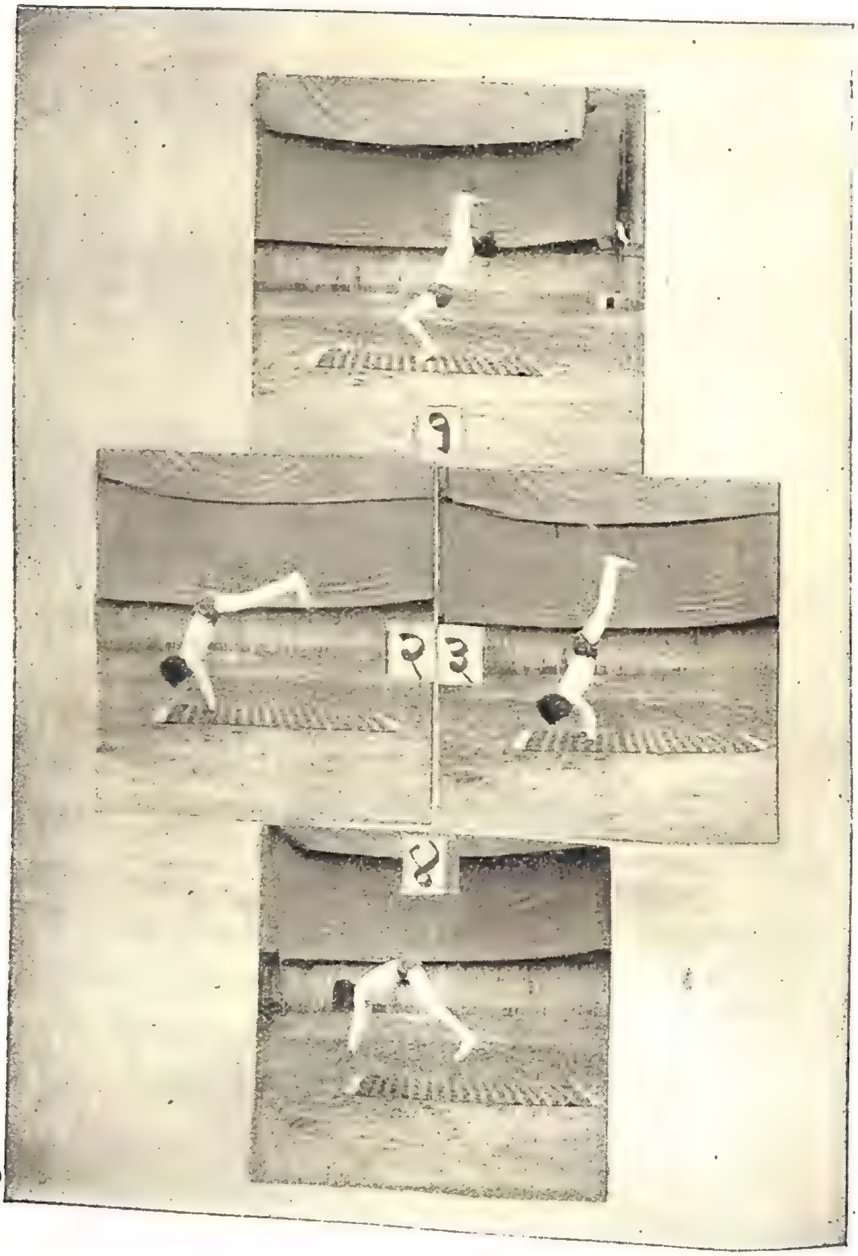


चित्र संख्या ८०१–८०४

उडी
क्रमांक
१

उडी
क्रमांक
२

उडी
क्रमांक
३



चित्र संख्या ८०५-८०८

(१९) कोलांट उड्या (टंबलिंग)

हात मागें टेकून कोलांट उडी–प्रकार १ ला–(उडी क्रमांक १):—प्रथम जमिनीवर उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय गुडघ्यांतून किंचित् वांकवून चित्र अंक १ प्रमाणें शरिराचा तोल मागें टाकावा, तो इतका कीं, आपणास मागची जमीन दिसेल. जमीन दिसूं लागली कीं मागें हात टाकून व ते जमिनीवर टेकून कमान करावी. कमानीची क्रिया पूर्ण झाली म्हणजे चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय मागून वर उडवावे व त्याच गतींत ते चित्र अंक ३ प्रमाणें पुढें आणावे. नंतर ते तसेच पुढें नेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर टेकावे आणि हात उचलून उभें रहावें. याप्रमाणें गति न राखतां व विसावा न घेतां मागची कोलांट उडी थकेपर्यंत करावी.

ले. :—रा. **शंकर विनायक गुंफेकर,**
श्रीअच्युतानंद व्यायामशाळा,
लष्कर (ग्वाल्हेर)

हात मागें टेकून कोलांट उडी–प्रकार २ रा–(उडी क्रमांक २):—ही उडी क्रमांक १ प्रमाणें करावयाची आहे. मात्र फरक इतकाच कीं, क्रमांक १ च्या उडींत दोन्ही हात जमिनीवर टेकून व कमान करून नंतर दोन्ही पाय वर उडवून चित्र अंक २–३–४ ची क्रिया करावयाची असते. ह्या उडींत कमान न करतां दोन्ही हात जमिनीवर टेकण्यापूर्वीच चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय वर उडवून, त्याच गतींत जमिनीवर हात टेकून व हातांवर तोल संभाळून त्याच अवसानांत पुढील चित्र अंक ३–४ ची क्रिया करावयाची असते.

कोलांट उडी–[अद्धर]–(उडी क्रमांक ३):—प्रथम जमिनीवर उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय गुडघ्यांतून किंचित् वळवून व कंबरेपासून शरीर खालीं आणून उंच उडी मारण्यास अवसान घ्यावें. नंतर शक्य तितकी उंच उडी मारावी व त्याच अवसानांत शरीर आकुंचित करून दोन्ही पाय पुढून वर न्यावे. नंतर ते तसेच वरून मागच्या बाजूनें खालीं आणावे व जमिनीवर उडी टाकून उभें रहावें.

बाजूची कोलांटी–(उडी क्रमांक ४):—दोन्ही पाय रुंद ठेवून उडी घेण्याचे तयारीनें उभें रहावें. नंतर डाव्या बाजूस कंबरेस वांक देऊन व शरीर नमवून डावा हात डावीकडे जमिनीवर टेकावा व त्याच हातावर अवसान घेऊन दोन्ही पाय वर उडवावे. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें डाव्या हाताच्या पुढें उजवा हात जमिनीवर टेकावा. नंतर त्याच अवसानांत पायांस वर्तुळाकार गति देऊन ते वरून जमिनीकडे न्यावे. नंतर उजव्या हातावर शरिराचा तोल ठेवून उजवा पाय जमिनीवर टेकावा व डावा हात वर उचलावा. नंतर उजवा हात वर उचलून व डावा पाय जमिनीवर टेकून उभें रहावें. उडीची क्रिया पूर्ण झाली म्हणजे तोंड विरुद्ध दिशेस होतें. ह्याप्रमाणें पांच सात वेळां (जागेच्या मानानें) डाव्या बाजूच्या कोलांट उड्या करीत (बाजूला) पुढें गेल्यानंतर उजव्या बाजूच्या कोलांट उड्या कराव्या.

पूर्णोत्तोलाची कोलांटी–प्रकार १ ला–(उडी क्रमांक ५):—आपले पुढचे बाजूस पायांजवळ दोन्ही हात जमिनीवर टेकून हातांवर अवसान घ्यावें. नंतर पुढून दोन्ही पाय वर उडवावे. चित्र अंक १ प्रमाणें शरिराची पूर्णोत्तोलाची स्थिति आल्यानंतर चित्र अंक २ प्रमाणें डावा हात वर उचलावा व उजव्या हातावर शरिराचा तोल संभाळून व चित्रांतल्याप्रमाणें पाय जमिनीकडे डाव्या बाजूनें पुढें नेऊन जमिनीवर टेकावे व त्याच अवसानांत उजवा हात उचलून उभें रहावें.

पूर्णोत्तोलाची कोलांटी–प्रकार २ रा–(उडी क्रमांक ६):—आपले पुढचे बाजूस पायांजवळ जमिनीवर दोन्ही हात टेकून हातांवर अवसान घ्यावें. नंतर पुढून दोन्ही पाय वर उडवावे आणि चित्र अंक १ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा. नंतर त्याच गतींत दोन्ही पाय वरून मागें न्यावे व दोन्ही हात जमिनीवरून उचलून कोलांट उडी मारून जमिनीवर उभें रहावें.

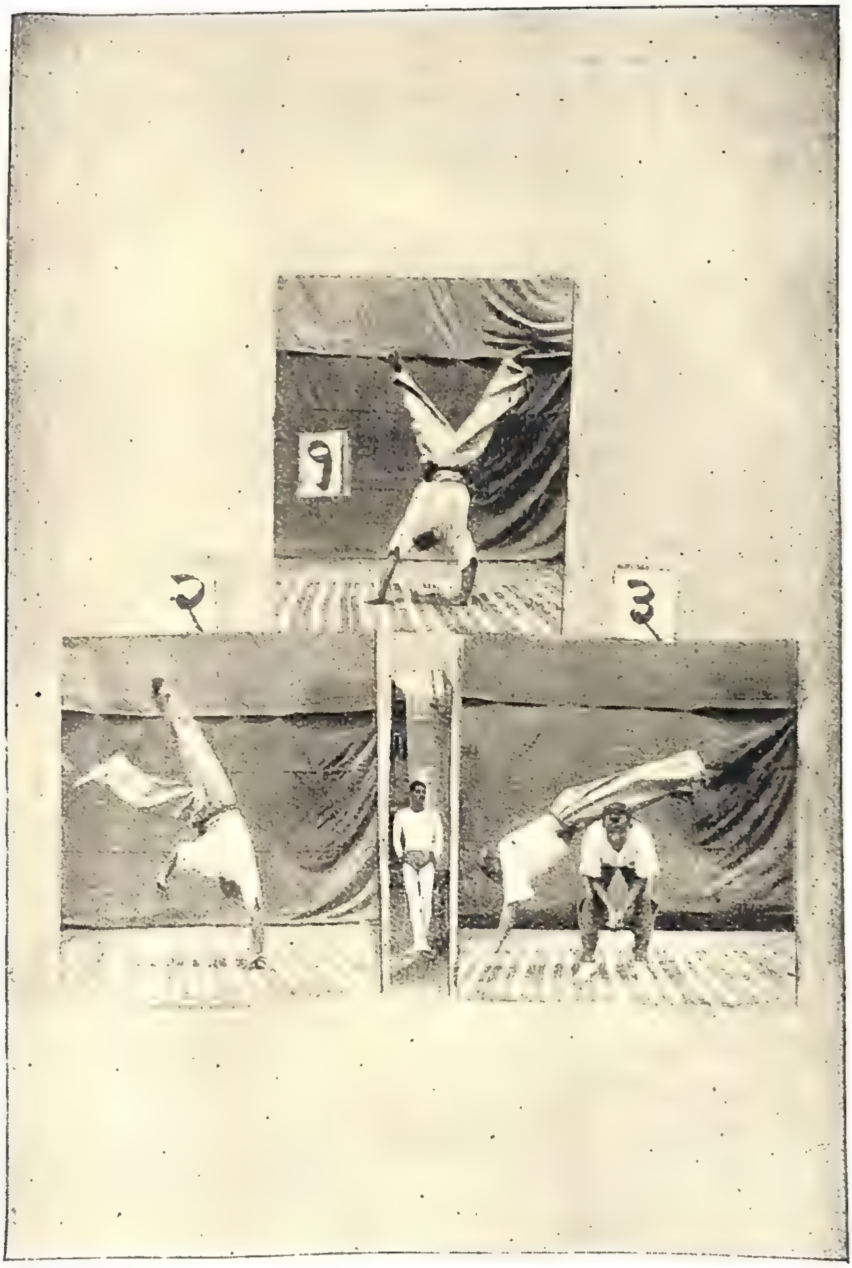
एकावरून दुसऱ्यानें कोलांटी घेणें–(उडी क्रमांक ७):—एका गड्यानें दोन्ही पायांत एक फुटाचें अंतर ठेवून उभें रहावें. नंतर शरीर पुढें झुकवून ओणवें व्हावें आणि दोन्ही गुडघ्यांवर दोन्ही हातांचीं कोपरें ठेवून उभें रहावें; नंतर दुसऱ्या गड्यानें डाव्या बाजूला १०–१५ फुटांचे अंतरावर उभें राहून एकदम पुढें धांवत यावें. पहिल्या गड्याजवळ येतांच अवसान घेऊन उंच उडी मारावी व दोन्ही पाय मागून वर उडवून व पहिल्या गड्याच्या पाठीवरून पलीकडे जाऊन दोन्ही हात जमिनीवर टेकावे. नंतर दोन्ही पाय वर उंच करून चित्र अंक १ प्रमाणें हातांवर पूर्णोत्तोल करावा. नंतर उडी क्रमांक ६ प्रमाणें दोन्ही पाय वरून मागचे बाजूनें जमिनीवर टाकून व हात उचलून कोलांट उडी घ्यावी व जमिनीवर उभें रहावें.

उडी क्रमांक ४

उडी क्रमांक ५

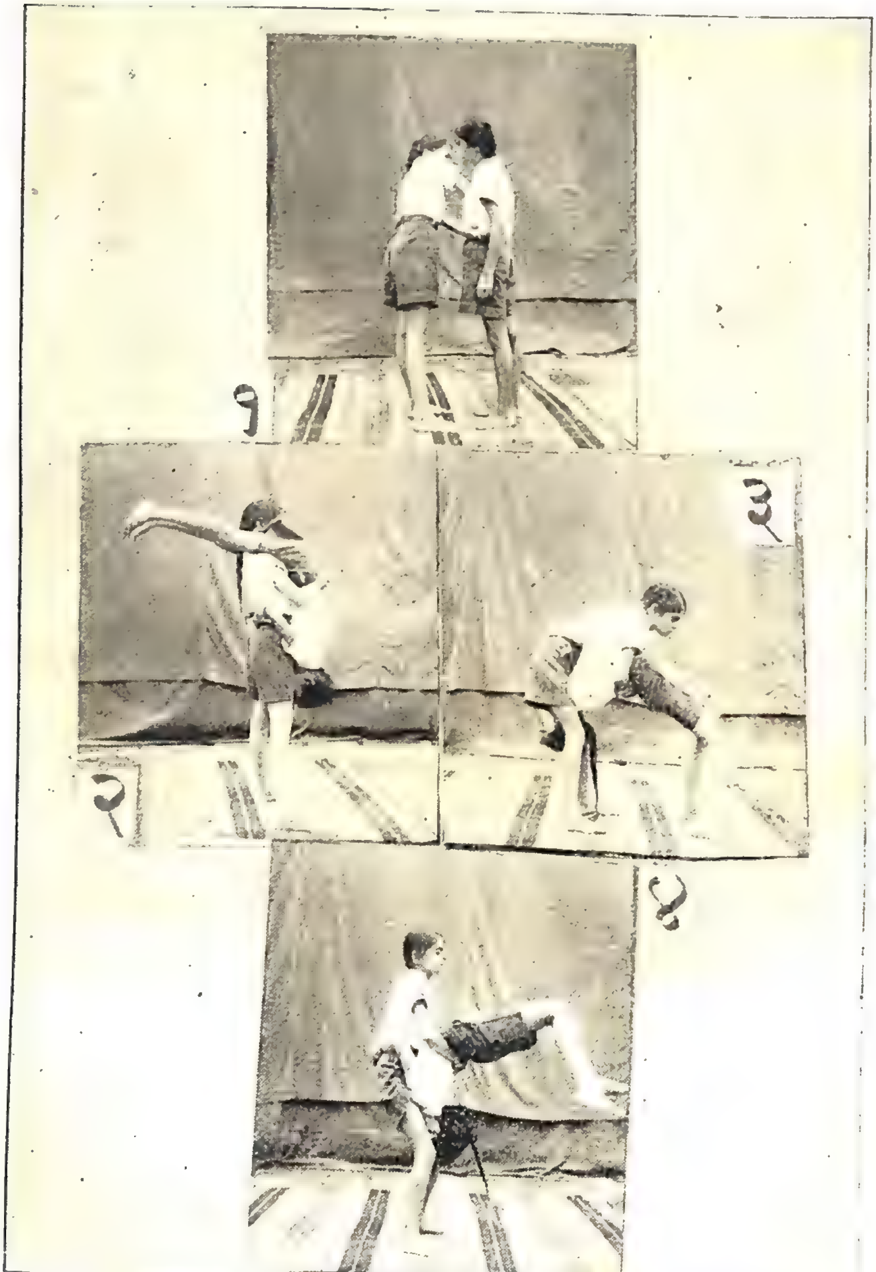
उडी क्रमांक ६

उडी क्रमांक ७



चित्र संख्या ८०९–८११

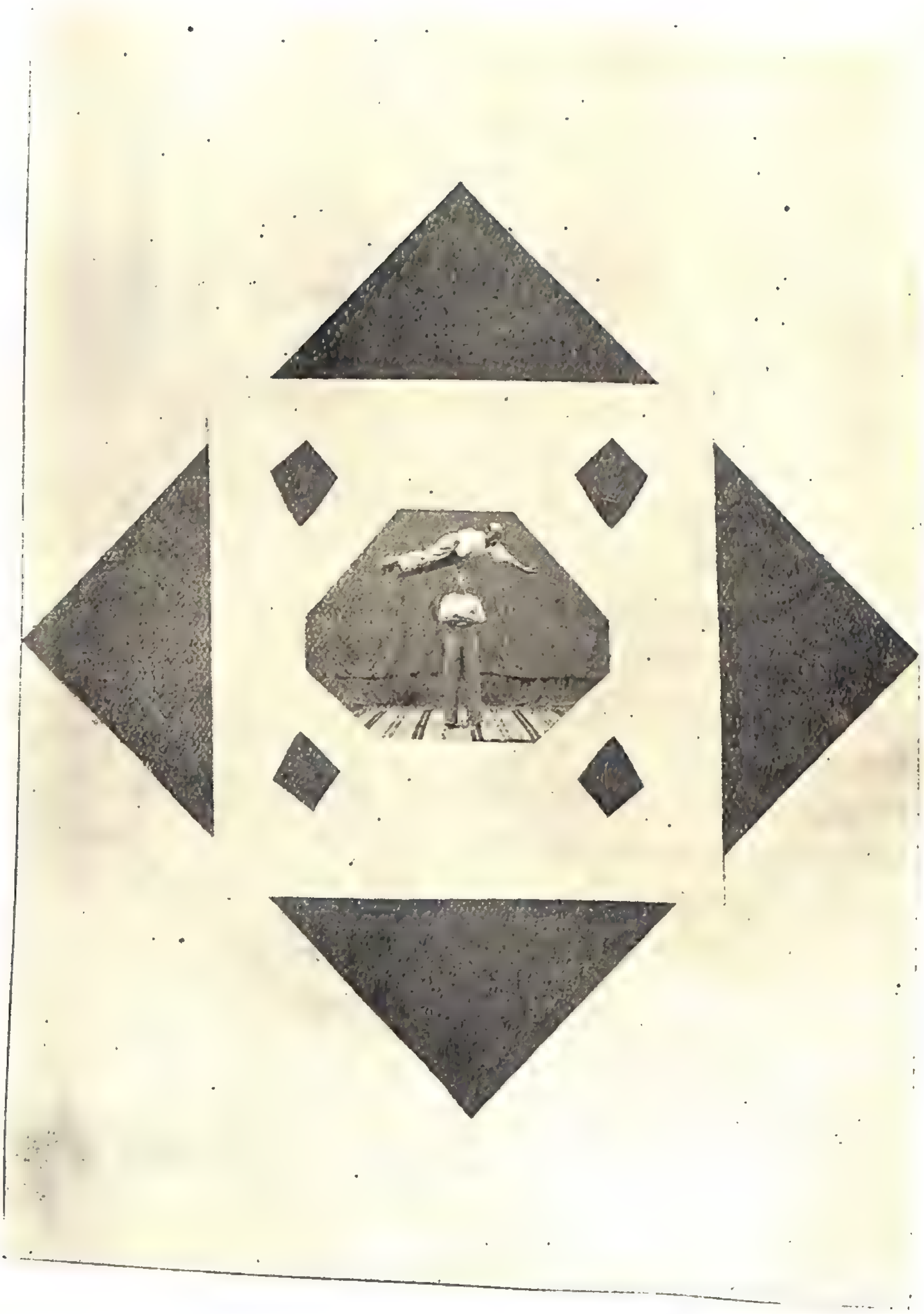
उडी
क्रमांक
८



चित्र संख्या ८१२-८१५

समोरासमोर दोघांची कोलांट उडी–(उडी क्रमांक ८):—दोघी मुलींनीं समोरासमोर उभें रहावें. नंतर डाव्या बाजूकडील मुलीनें आपल्या समोरच्या मुलीचे डावे बगलेखालून (बरगडीवरून) उजवा हात व तिच्या उजवे बगलेखालून डावा हात घालून व दोन्ही हात तिच्या पाठीमागें काढून चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांची मिठी अथवा गोफण बांधून उभें रहावें. नंतर उजवे हातानें त्या मुलीच्या डाव्या बरगडीवर व डावे हातानें उजव्या बरगडीवर दाब देऊन अथवा दोन्ही हातांनीं तिच्या कंबरेस विळखा मारून तिचें शरीर घट्ट आवळावें व तिला दोन्ही हातांनीं चित्र अंक २ प्रमाणें वर उचलावें. समोरच्या मुलीनें त्या चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उचलणाऱ्या मुलीचे कंबरेस दोन्ही हातांनीं मिठी मारून व आपले दोन्ही पाय आपल्या उजव्या बाजूनें वर नेऊन तिच्या खांद्यावर टाकावे. नंतर उचलणाऱ्या मुलीनें पुढें वांकावें व दुसऱ्या मुलीनें उचलणाऱ्या मुलीचे खांद्यांवरील आपले दोन्ही पाय उंच करून व स्वतःच्या पाठीचे बाजूनें जमिनीवर टाकून चित्र अंक ३ प्रमाणें कमान करावी. ह्या वेळेस कमान करणाऱ्या मुलीचें डोकें उचलणाऱ्या मुलीच्या दोन्ही मांड्यांत धरलेलें असतें. कमान करणाऱ्या मुलीनें दोन्ही पाय जमिनीवर पडतांच त्याच गतींत वर उठावें आणि गति न रोखतां स्फूर्तीनें आपणांस उचलणाऱ्या मुलीस वर उचलावें. प्रथम उचलणाऱ्या मुलीनें कमान करणाऱ्या मुलीस स्वतःस उचलण्यास सोपें जावें म्हणून पायांनीं जमिनीस धक्का मारून स्फूर्तीनें ते वर उडवावे व ती उभी राहिली म्हणजे आपले दोन्ही पाय तिच्या खांद्यांवर टाकून चित्र अंक ४ प्रमाणें पुढें जमिनीवर टाकावे. ह्या वेळेस पहिली उचलणारी मुलगी कमान करणारी होते व कमान करणारी मुलगी उचलणारी होते. ह्याप्रमाणें दोघी मुलींनीं एकमेकीस वर उचलून व कमान करून गति न थांबवितां रहाटासारखी चक्राकार कोलांट उडी घेत रहावें.

वरप्रमाणें पुढची कोलांट उडी चांगली साधली म्हणजे मागची करण्यास शिकावें. मागची कोलांट उडी घेण्याचे वेळेस उचलणाऱ्या मुलीनें चित्र अंक २ प्रमाणें समोरच्या मुलीस वर उचलावें. नंतर धड मागें टाकून मागची कमान करावी म्हणजे समोरच्या मुलीचे पाय जमिनीस लागतील. नंतर समोरच्या मुलीनें जमिनीवर उभें रहावें व उचलणाऱ्या मुलीस वर उचलावें; म्हणजे पुनः चित्र अंक २ प्रमाणें स्थिति होते. अशा रीतीनें मागची कमान करून व एकमेकीस वर उचलून गति न थांबवितां रहाटासारखी चक्राकार मागची कोलांट उडी घेत जावी.



चित्र संख्या ८१६

श्री.

(२०) दोघांच्या तोलाचीं कामें

(लेखकः—रा. विष्णु मार्तंड डिंगरे, मुख्याध्यापक, श्रीअच्युतानंद व्यायामशाळा, लष्कर—ग्वाल्हेर)

उपोद्घात

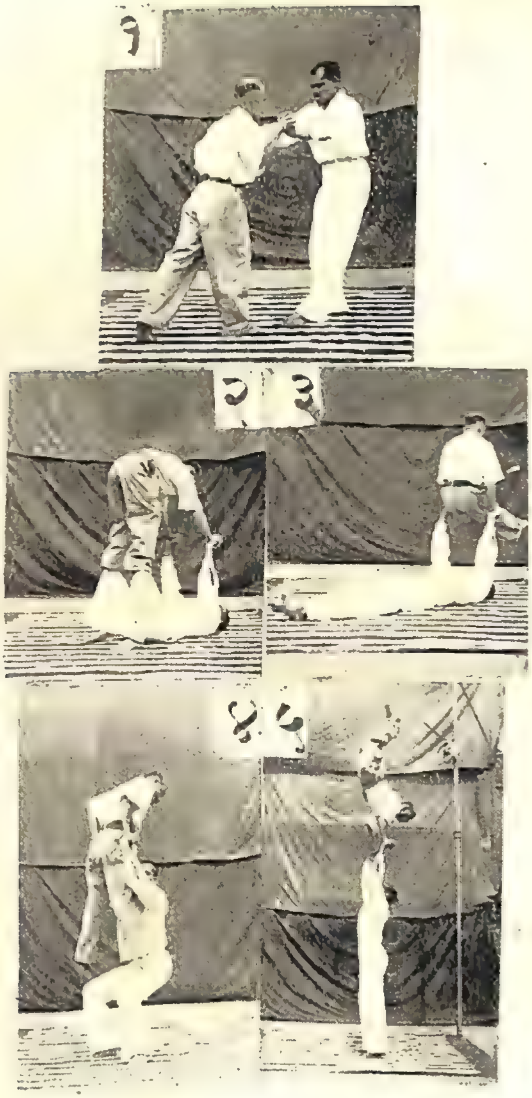
☆

झुल्यावर, खुर्चीवर, मेजावर, गडगड्यावर, जमिनीवर पुष्कळ माणसांनीं एकत्रित होऊन करावयाचे तोल वगैरे उत्तोल करण्याचे अनेक प्रकार आहेत. पण हे सर्व प्रकारचे तोल करण्याकरितां प्रथम वैयक्तिक शरिराचा तोल संभाळण्यासाठीं प्रयत्न केल्यानंतर इतर प्रकारचे तोल करण्याचा सराव करावयाचा असतो. बहुधा इतर प्रकारचीं तोलाचीं कामें करण्यासाठीं एकापेक्षां अधिक माणसांची जरूर असते आणि अधिक माणसांनीं मिळून तोलाचीं जीं कामें करावयाचीं असतात, त्यांत सर्वांच्या सहकारितेची फार आवश्यकता असते. सहकारितेनें कामें करण्याचा गुण आपल्यांत उत्पन्न करण्यासाठीं दोघांच्या तोलाचीं कामें करण्याचा सराव राखणें महत्वाचें आहे. दोघांच्या तोलाचीं कामें करतांना परस्पर सहकार करण्याचा अभ्यास झाला म्हणजे मग कितीहि माणसांनीं मिळून तोलाचीं कामें करावयाचीं असलीं तरी अडचण भासत नाहीं. दोघांच्या तोलाचीं कामें करण्याकरितां जमिनीवर एक जाड सतरंजी घातली म्हणजे इतर सामानाची जरूर नसते. सर्कशीमध्यें उत्तोलाच्या कामांत कांहीं मोठे गडी व कांहीं लहान मुलें घ्यावीं लागतात. उत्तोलाच्या कामांचे अनेक प्रकार आहेत व नवीन देखील बसवितां येतात. त्यांपैकीं कांहीं प्रकार पुढें दिले आहेत.

दोघांच्या तोलाचीं कामें करतांना प्रत्येक उडीचे सुरवातीला बहुधा वरचे बाजूस उत्तोल करणारास एका पायावर किंवा दोन्ही पायांवर जोर देऊन उडण्याची जरूर असते; म्हणून वर उडण्याच्या अभ्यासाकरितां प्रारंभीं चित्र अंक १ प्रमाणें एक पाय पुढें व एक पाय मागें ठेवून दोघांनीं उभें रहावें आणि दोघांनीं एकमेकाचे हात धरावे. नंतर पुढच्या एका पायावर जोर देऊन व कंबर मागच्या बाजूनें वर करून वर उडण्याचा सराव करावा. एका पायावर जोर देऊन उडण्याचा सराव झाला म्हणजे दोन्ही पाय बरोबर व दोन्ही पायांमध्यें कांहीं अंतर ठेवून उभें रहावें आणि दोन्ही पायांवर एकदम जोर देऊन मागच्या बाजूनें कंबर उंच करून वर उडण्याचा सराव करावा.

दोन्ही हातांमधून उडी टाकणें–(उडी क्रमांक १) :—चित्र अंक २ प्रमाणें एकानें उताणें निजून गुडघे वर करावे आणि हात, तळहात वर करून वरचे बाजूस लांब करावे. दुसऱ्या गड्यानें आपले पाय चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उताणें निजलेल्या गड्याच्या गुडघ्यांवर ठेवून आपले तळहात त्यानें वर केलेल्या तळहातांवर ठेवावे व आपले हात ताठ करून थांबावें. नंतर वरील गड्यानें हातांवर जोर देऊन व आपले पाय गुडघ्यांवरून उचलून आपले हातांचे मधून चित्र अंक ३ प्रमाणें पुढचे बाजूस झुळवून ताठ ठेवावे. त्याचवेळीं खालील गड्यानें चित्र क्रमांक ३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें आपले पाय लांब करावे. नंतर वरील गड्यानें हातांवर दाब देऊन खालील गड्याचे डोक्याकडील बाजूस पाय पुढें जमिनीवर टाकून उभें रहावें.

गुडघ्यांवर उभें राहून समोर तोंड करून पूर्णोत्तोल–(उडी क्रमांक २) :—एका गड्यानें चित्र अंक ४ प्रमाणें गुडघे वांकवून व हात वर करून उभें रहावें. दुसऱ्या गड्यानें आपले पाय पहिल्या गड्याच्या मांड्यांवर ठेवावे आणि आपले तळहात पहिल्या गड्याच्या वर केलेल्या तळहातांवर ठेवावे. नंतर दुसऱ्या गड्यानें एका पायावर व दोन्ही तळहातांवर जोर देऊन एकदम कंबर मागच्या बाजूनें वर करीत चित्र अंक ५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हातांवर पूर्णोत्तोल करावा आणि त्याच वेळीं उत्तोल संभाळून पहिल्या गड्यानें आपले गुडघे सरळ करून पाय ताठ करावे.



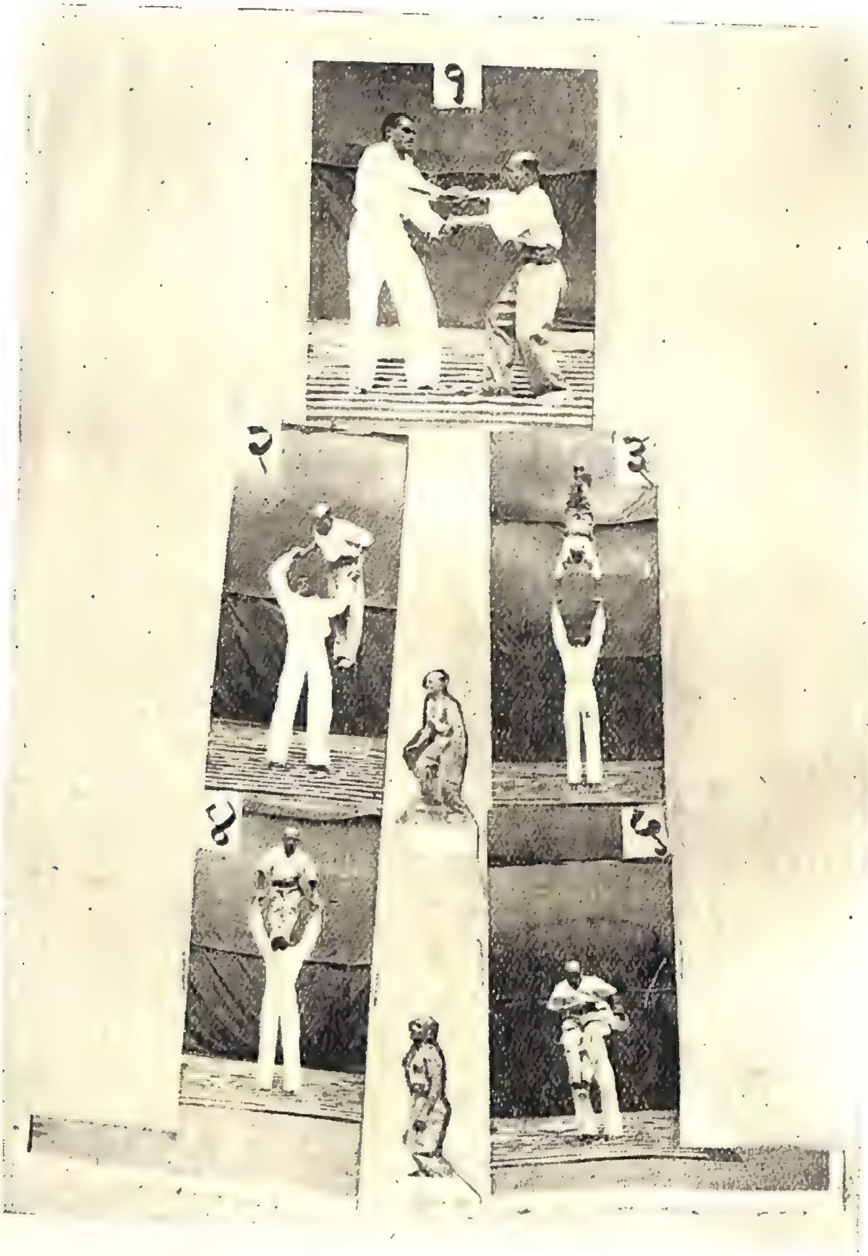
उडी
क्रमांक
१

उडी
क्रमांक
२

चित्र संख्या ८१७–८२१

उडी
क्रमांक
३

उडी
क्रमांक
४



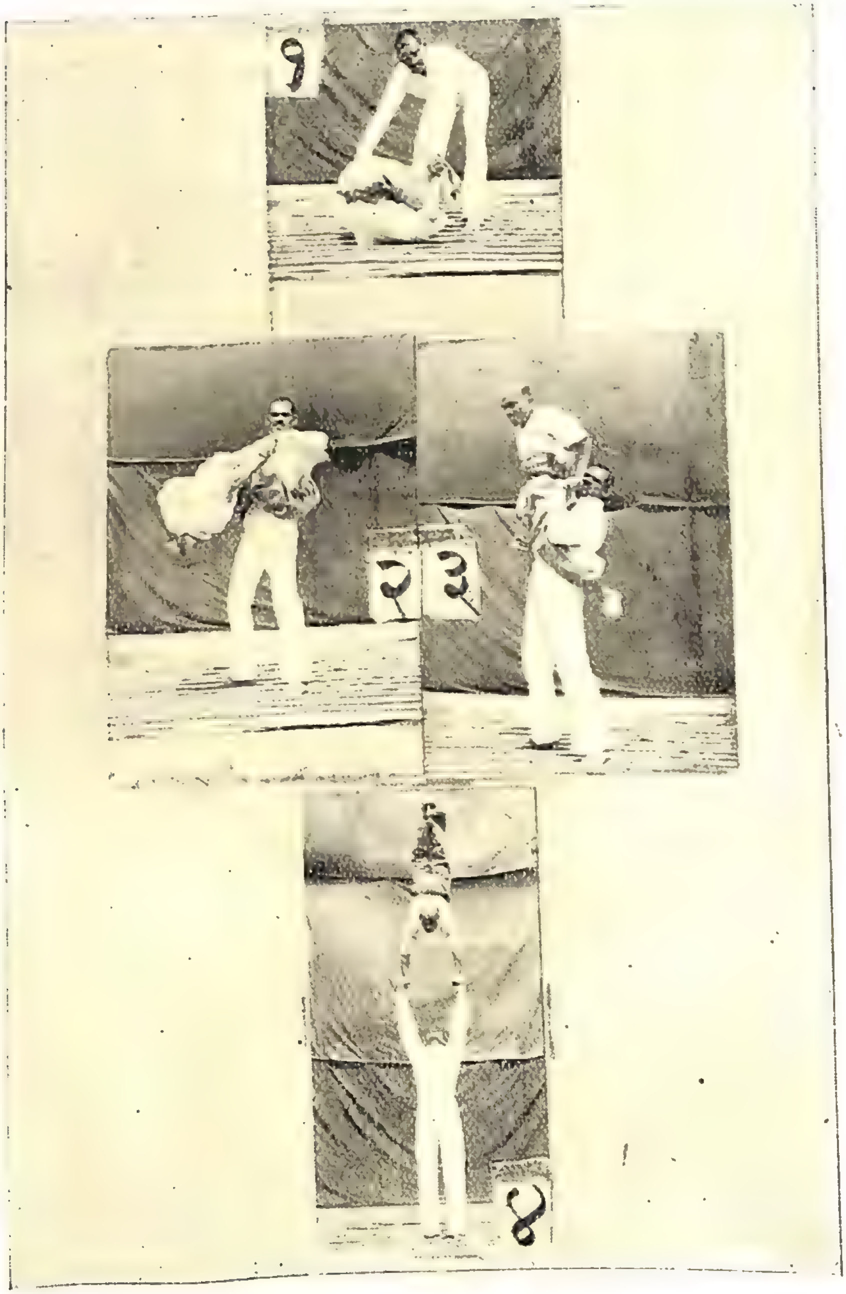
चित्र संख्या ८२२-८२६

पाठीकडून हातांवरील पूर्णोत्तोल–(उडी क्रमांक ३):—चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोघांनीं एकमेकांजवळ उजव्या हातानें उजवा हात व डावे हातानें डावा हात धरून उभें रहावें. नंतर उजवीकडील गड्यानें वर उडण्याकरितां आपले पाय गुडघ्यांतून वांकवून अवसान घ्यावें आणि पायांवर जोर देऊन एकदम वर उडावें. त्याच अवसानांत डावीकडील गड्यानें आपलें तोंड व शरीर उजवीकडे वळवावें व हात चित्र अंक २ प्रमाणें मागचे बाजूनें वर न्यावे. वर उडणाऱ्या गड्यानें लगेंच आपली कंबर मागचे बाजूनें वर करावी आणि पाय वर लांब करून व चित्र अंक ३ प्रमाणें हात ताठ करून पूर्णोत्तोल करावा. त्याचवेळीं खालच्या गड्यानेंहि आपले हात वरचे बाजूस ताठ करावे. दोघांनींहि एकमेकांच्या दृष्टीस दृष्टि मिळवावी; म्हणजे उत्तोल राखण्यास चांगलीच मदत मिळते.

पुढून खालीं उतरणें–(उडी क्रमांक ४):—वरील गड्यानें हात तसेच ठेवून पाय मागचे बाजूनें खालीं आणावे आणि चित्र अंक ४ प्रमाणें खालच्या गड्याच्या हातांमधून व खांद्यांवरून पुढें आणावे. त्याचे पाय पुढें येतांच खालच्या गड्यानें आपले हात कोपरांतून वांकवून खालीं आणावे आणि त्याच अवसानांत वरच्या गड्यानें चित्र अंक ५ प्रमाणें आपले हात वांकवून पाय खालीं आणावे. नंतर दोघांनीं एकमेकांचे हात सोडावे व वरच्या गड्यानें खालीं उडी टाकून जमिनीवर उभें रहावें.

पुढें उताणें पडून पूर्णोत्तोल–(उडी क्रमांक ५):—चित्र अंक १ प्रमाणें एका गड्यानें पायांत थोडें अंतर ठेवून व पुढच्या बाजूस वांकून हात खालीं लोंबते ठेवावे. नंतर दुसऱ्या गड्यानें चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें पहिल्या गड्याच्या पायाजवळ उताणें पडून व कंबर वांकवून आपले पाय डोक्याकडे न्यावे आणि हात वर केल्यावर दोघांनीं एकमेकांचे हात धरावे. नंतर पहिल्या म्हणजे उभें रहाणाऱ्या गड्यानें खालीं पडलेल्या दुसऱ्या गड्याचे हात वर उचलून सरळ उभें रहावें. त्याच अवसानांत खालील गड्यानें आपलें डोकें पुढच्या बाजूस वर करून चित्र अंक २ प्रमाणें आपले पाय मागचे बाजूनें वर झोकीत कंबर सरळ करावी आणि लगेंच डोकें पुढचे बाजूनें आणखी वर करावें व पाय उभें रहाणाऱ्या गड्याच्या दोन्ही बाजूंस नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें हात सरळ करावे. त्याचवेळीं उभें रहाणाऱ्या गड्यानें आपले हात वर करून जोडीदारास वर जाण्यास मदत करावी. यानंतर वर जाणारानें उभें रहाणाऱ्या गड्याच्या हातांवर आपले हातांचा दाब देऊन पाय जुळवावे व कंबर मागचे बाजूनें वर करीत पाय वर नेऊन हात सरळ करावे व पूर्णोत्तोल करावा. पूर्णोत्तोल करते वेळीं उभें रहाणाऱ्या गड्यानें आपले पाय जुळवून सरळ करावे आणि हात वरचे बाजूस सरळ करून दृष्टि वरचे गड्याचे दृष्टीस लावून पूर्णोत्तोल राखण्यास मदत करावी.

उडी
क्रमांक
५



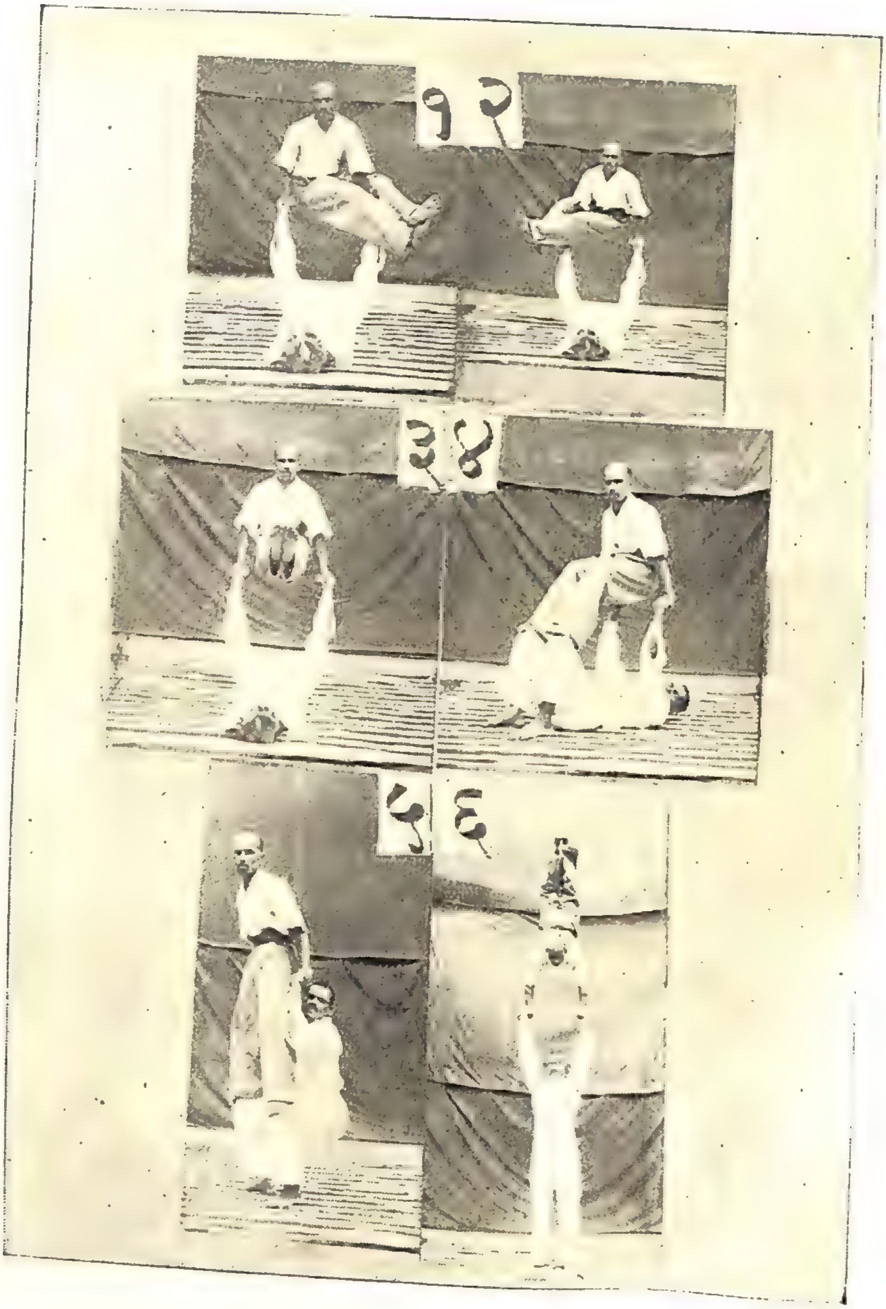
चित्र संख्या ८२७-८३०

उडी क्रमांक ६

उडी क्रमांक ७

उडी क्रमांक ८

उडी क्रमांक ९



चित्र संख्या ८३१–८३६

हातांवर हात ठेवून तोल–प्रकार १ ला–(उडी क्रमांक ६):—एका गड्यानें जमिनीवर उताणें पडून पाय लांब करावे आणि हात वरचे बाजूस सरळ करून तळहात आकाशाकडे करावे. नंतर दुसऱ्या गड्यानें खालीं पडलेल्या गड्याचे डोक्याकडे उभें राहून व आपल्या तळहातांनीं त्याचे तळहातांवर दाब देऊन कंबर उंच करावी आणि शरीर डावीकडे वळवून पाय चित्र अंक १ प्रमाणें डावे हाताचे दोन्ही बाजूंस लांब करून तोल संभाळून रहावें.

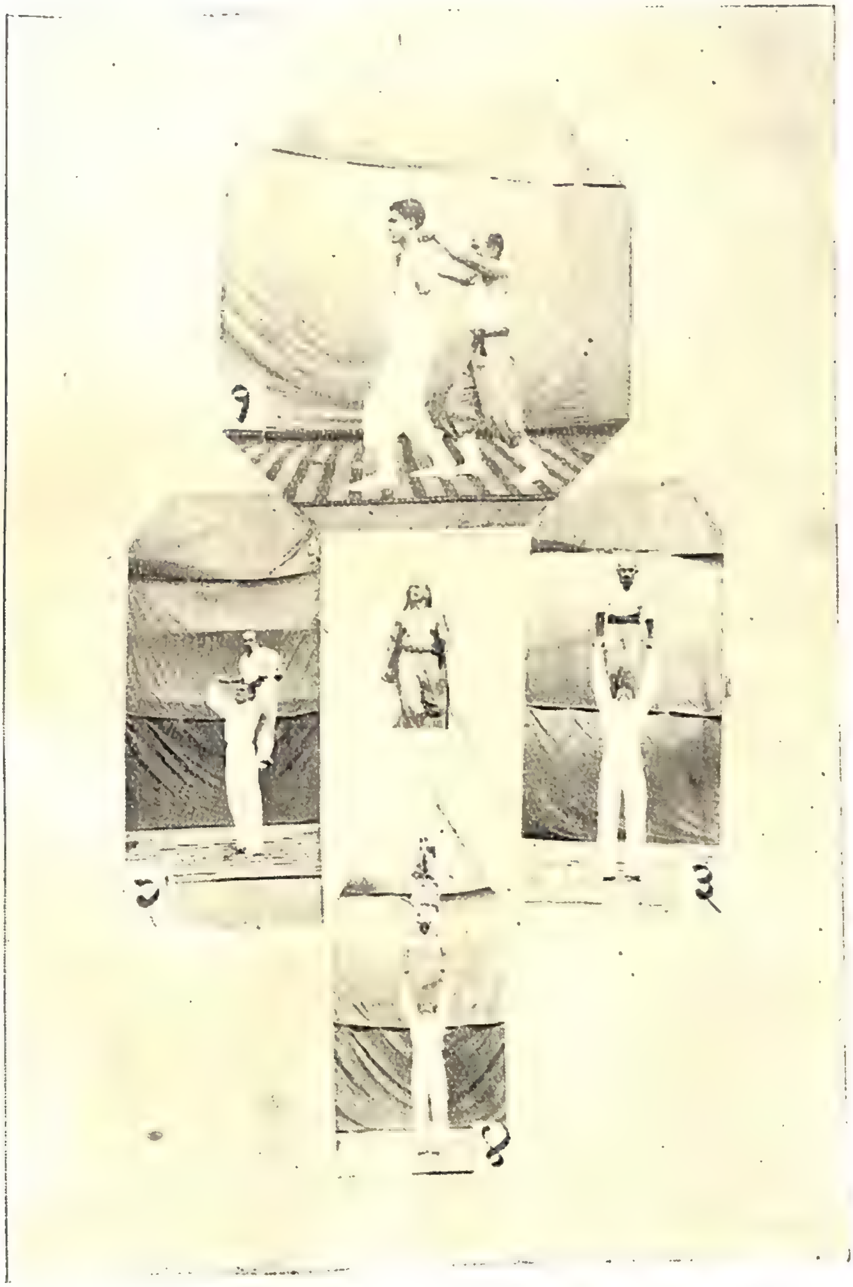
हातावर हात ठेवून तोल–प्रकार २ रा–(उडी क्रमांक ७):—चित्र अंक २ प्रमाणें आपलें शरीर उजवीकडे वळवून व उजव्या हाताच्या दोन्ही बाजूंस पाय सरळ करावे व तोल संभाळून रहावें.

हातांवर हात ठेवून तोल–प्रकार ३ रा–(उडी क्रमांक ८):—पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें जुळवून व हातांचे मधून समोर आणून तोल संभाळून रहावें. दोघांचेहि हात ताठ असावे. यानंतर खालच्या गड्यानें आपले गुडघे वर करून पायांचीं पावलें ढुंगणाजवळ चित्र अंक ४ प्रमाणें आणावीं आणि वरच्या गड्यानें आपलें पाय गुडघ्यांतून वांकवून व पायांचीं पावलें पुढें आणून खालच्या गड्याच्या गुडघ्यांवर ठेवावीं. नंतर त्याचे हातांवर दाब देऊन आपले हात उचलावे व सरळ होतांच गुडघ्यांवरून उडी टाकून खालीं जमिनीवर उभें रहावें.

गुडघ्यांवर उभें राहून पाठीकडून पूर्णोत्तोल–(उडी क्रमांक ९):—एका गड्यानें चित्र अंक ५ प्रमाणें आपले गुडघे वांकवून उभें रहावें आणि हात वर करून तळहात आकाशाकडे करावे. नंतर दुसऱ्या गड्यानें चित्र अंक ५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें पहिल्या गड्याच्या मांड्यांवर आपले पाय ठेवून व त्याचेकडे पाठ करून उभें रहावें. नंतर आपले मागचे बाजूस हात नेऊन व त्यानें वर केलेल्या तळहातांवर आपले तळहात ठेवून पकड धरावी आणि हातांवर दाब देऊन मागचे बाजूनें कंबर उंच करीत, पाय, जुळवून मागचे बाजूनें जमिनीवर उभें रहाणाऱ्या गड्याच्या डोक्यावरून वर न्यावे. पाय वर गेले म्हणजे हात सरळ करून चित्र अंक ६ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा. दुसरा गडी गुडघ्यांवरून पाय उचलून वर नेत असतां पहिल्या गड्यानें आपले गुडघे ताठ करावे आणि वर जाणारा जसेजसे आपले हात ताठ करील तसेतसे खालीं उभें रहाणारानेंहि आपले हात ताठ करावे आणि दृष्टि वर करावी.

पाठीमागें उभें राहून पूर्णोत्तोल करणें-(उडी क्रमांक १०):—चित्र अंक १ प्रमाणें एकाच्या पाठीमागें दुसऱ्यानें उभें रहावें. नंतर पुढें उभें रहाणारानें आपले हात चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें कोपरांतून वांकवून तळहात खांद्यांजवळ ठेवावे व डावा पाय किंचित् पुढें ठेवून व दोन्ही पाय किंचित् वांकवून उभें रहावें. नंतर मागच्या गड्यानें आपला उजवा पाय थोडा पुढें ठेवून व तळहात त्याचे तळहातांवर ठेवून पकड धरावी. नंतर पाठीमागें उभें रहाणारानें हातांवर दाब देऊन व पायांवर जोर देऊन एकदम वर उडावें आणि चित्र अंक २ प्रमाणें पुढच्या गड्याच्या पाठीवर जावें. त्याचवेळीं पुढच्या गड्यानें आपले पाय जुळवून व हात मागचे बाजूनें वर करून मागच्या गड्यास वर जाण्यास मदत करावी. नंतर पाठीवरील गड्यानें हातावर दाब देऊन कंबर उंच करावी व गुडघे चित्र अंक ३ प्रमाणें खालच्या गड्याच्या खांद्यांवर टेकावे. खालच्या गड्यानेंहि आपले हात वरचे बाजूस सरळ करावे व दृष्टि वर करावी. वरच्या गड्यानेंहि त्याचप्रमाणें करावें. नंतर वरच्या गड्यानें आपले हातांनीं खालच्या गड्याच्या हातांवर दाब देऊन आणि कंबर उंच करीत पाय मागच्या बाजूनें वर न्यावे व चित्र अंक ४ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा.

उडी
क्रमांक
१

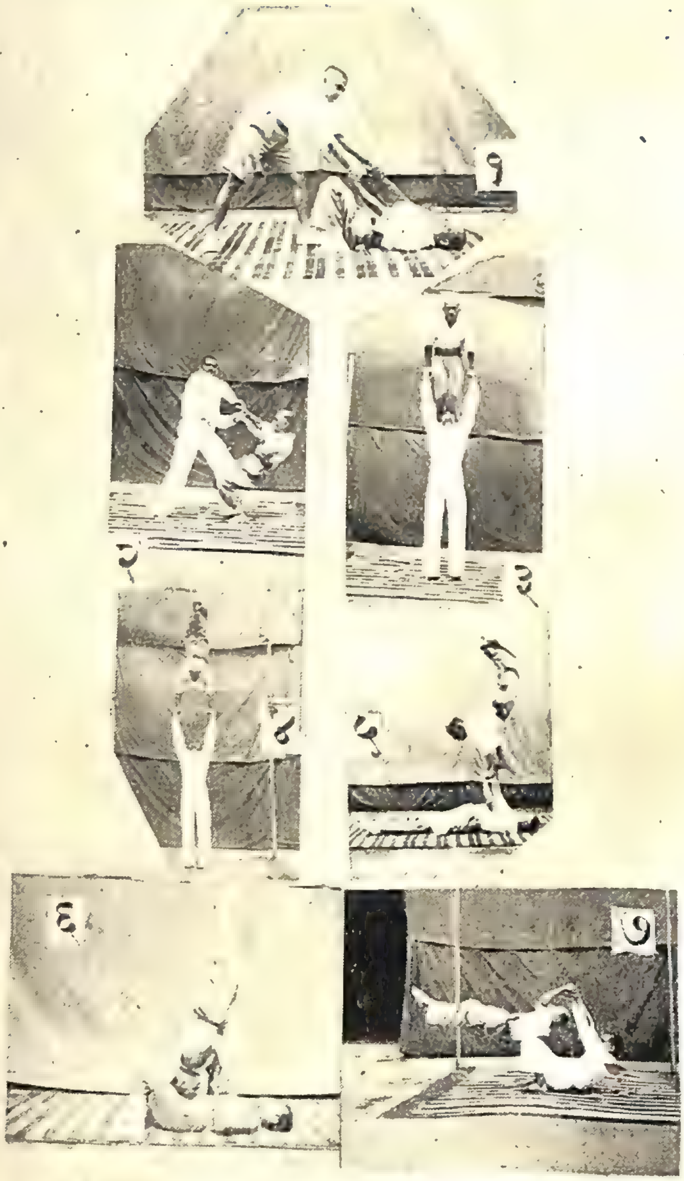


चित्र संख्या ८३७-८४०

उडी क्रमांक ११

उडी क्रमांक १२

उडी क्रमांक १३



चित्र संख्या ८४१–८४७

जमिनीवर उताणें पडून पूर्णोत्तोल करणें–(उडी क्रमांक ११):—चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें एका गड्यानें जमिनीवर उताणें पडून गुडघे आणि हात वर करावे. दुसऱ्या गड्यानें त्याचे पायांकडील बाजूस डावा पाय पुढें व उजवा पाय मागें ठेवून उभें रहावें आणि थोडें पुढें खालीं वांकून आपल्या उजव्या हातानें खालीं पडलेल्या गड्याचा उजवा हात व डावे हातानें त्याचा डावा हात धरावा. अशाप्रकारानें हात धरण्यास उभें रहाणारास आपला डावा हात चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उजवे हाताखालून आणावा लागतो. नंतर उभें रहाणारानें खालीं पडलेल्या गड्याचे दोन्ही हात ओढून सरळ व्हावें आणि चित्र अंक २ प्रमाणें आपलें शरीर थोडें उजवीकडे वळवून उभें रहावें. उभें रहाणारा खालील गड्याचे हात ओढून सरळ होतांच खालील गडी चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें अर्धवट उठल्यासारखा होतो. यानंतर उभें रहाणारानें उजवीकडे पूर्णपणें वळून व उजवा हात आपले डोक्यावरून मागें नेऊन दोन्ही हात मागचे बाजूनें वर न्यावे. त्याबरोबरच अर्धवट उठलेल्या गड्यानें आपले पायांवर जोर देऊन व एकदम उडून चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें रहाणाराचे खांद्यांवर दोन्ही पाय न्यावे. लगेंच वर जाणाऱ्या गड्यानें आपले हातांनीं उभें रहाणाराचे हातांवर दाब देऊन व कंबर मागच्या बाजूनें वर करीत पाय मागचे बाजूनें वर न्यावे व हात ताठ करून चित्र अंक ४ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा.

उताणें पडणाराच्या हातांवर पूर्णोत्तोल–(उडी क्रमांक १२):—एका गड्यानें जमिनीवर लांब पाय करून उताणें पडावें आणि चित्र अंक ५ प्रमाणें आपले हात वर करावे. नंतर दुसऱ्या गड्यानें त्याच्या डोक्याकडील बाजूस उभें राहून त्यानें वर केलेल्या हातांवर आपले हातांनीं पकड धरावी आणि कंबर उंच करून व मागचे बाजूनें पाय वर नेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा.

पूर्णोत्तोलाची कोलांटी–(उडी क्रमांक १३):—चित्र अंक ५ प्रमाणें पूर्णोत्तोल केल्यानंतर उत्तोल थोडा पुढें ठेवून दोघांनीं आपापले हात कोपरांतून वांकवावे. कोपरांतून हात वांकतांच खालील गड्यानें आपले गुडघे वांकवून चित्र अंक ६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें वर करावे आणि उत्तोल करणारानें आपलें डोकें त्याच्या मांड्यांवर टेकावें. नंतर डोकें टेकणारानें आपले पाठीचा भाग त्याचे मांड्यांवर टेकीत पाय पाठीकडे आणावे आणि चित्र अंक ७ प्रमाणें आपली पाठ त्याचे गुडघ्यांवर टेकावी. डोकें टेकणारा आपले पाय जसेजसे खालीं आणील तसेतसे खालील गड्यानें वर उठत जावें. शेवटीं पाय खालीं आणणारानें आपल्या जोडीदाराचे हात सोडावे व एकदम हिसक्यानें पाय खालीं आपटून जमिनीवर उभें रहावें.

बसलेल्या गड्याच्या डोक्यावर एका हाताचा ताजवा–(उडी क्रमांक १४):—एका गड्यानें जमिनीवर मांडी घालून व हात जमिनीवर टेकून बसावें. नंतर दुसऱ्या गड्यानें बसणाराच्या डोक्यावर चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा हात ठेवून डावा हात डावीकडे लांब करावा आणि उजव्या हाताचे कोपरावर शरिराचा उत्तोल धरून व पाय जुळवून उजवीकडे लांब करावे; म्हणजे पायापासून डोक्यापर्यंत सर्व शरीर एका पातळींत राहून ताजवा होतो.

बसलेल्या गड्याच्या डोक्यावर पूर्णोत्तोल–(उडी क्रमांक १५):—एका गड्यानें जमिनीवर मांडी घालून बसल्यानंतर दुसऱ्या गड्यानें त्याचे मागें उभें राहून आपले हात त्याचे डोक्यावर ठेवावे. नंतर त्याच हातांनीं डोक्यावर दाब देऊन व मागचे बाजूनें पाय वर नेऊन चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा.

लांब केलेल्या हातांवर पूर्णोत्तोल–(उडी क्रमांक १६):—एका गड्यानें उजवा हात लांब करून उभें रहावें. नंतर दुसऱ्या गड्यानें हा लांब केलेला हात आपले हातांनीं धरून पकड बांधावी. यानंतर हात लांब करणाऱ्या गडयानें आपला डावा हात उत्तोल करणाराच्या पोटाखालीं देऊन त्यास वर फेंकावें. त्याच वेगांत उत्तोल करणारानें आपले पाय मागचे बाजूनें वर फेंकून चित्र अंक ३ प्रमाणें लांब केलेल्या हातावर पूर्णोत्तोल करावा. पूर्णोत्तोल साधला म्हणजे लांब हात करणारानें आपला डावा हात त्याचे पोटाखालून काढून आपल्या डाव्या मांडीस लावून ठेवावा.

लहान मुलाचे पायावर पूर्णोत्तोल–(उडी क्रमांक १७): —एका मेजावर एका लहान मुलास उताणें निजवून दुसऱ्या गडयानें त्याचे पायांजवळ उभें रहावें. लहान मुलानें आपले पाय चित्र अंक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें वर करावे व हातांनीं ते धरून ठेवावे. नंतर पूर्णोत्तोल करणारानें त्या मुलाच्या पायांच्या पावलांवर आपला हात ठेवून पकड धरावी आणि आपले पाय मागचे बाजूनें वर नेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें त्या मुलाचे पायांवर पूर्णोत्तोल करावा.

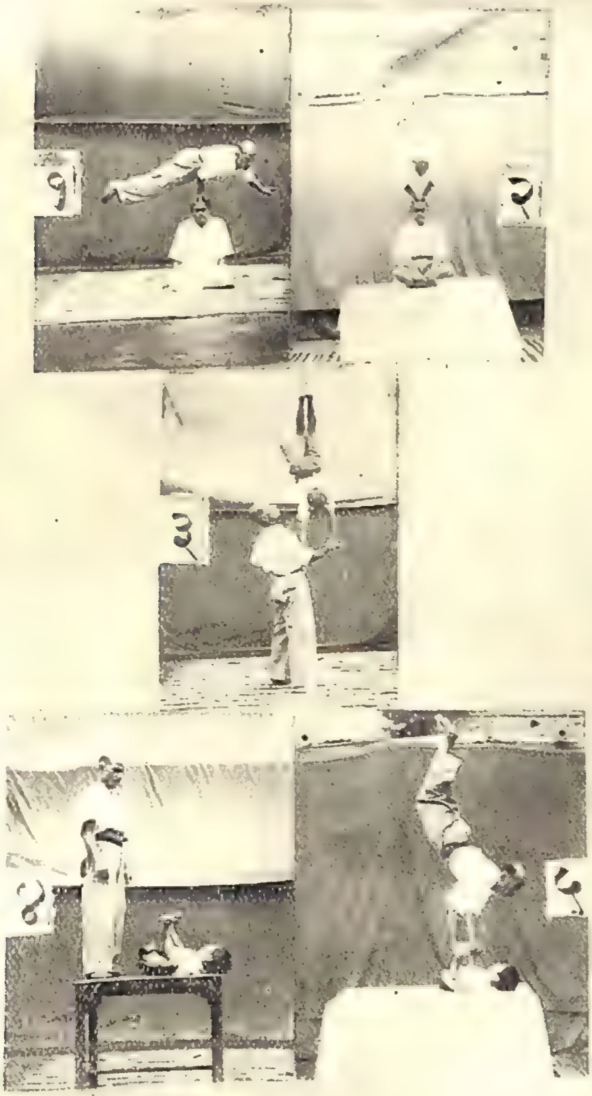
इतक्या लहान मुलाच्या पायांवर मोठ्या गडयानें पूर्णोत्तोल करणें हें, उत्तोल आपले ताब्यांत उत्तम प्रकारें राखतां येऊन व शरीर अगदीं हलकें करून काबूंत ठेवतां येतें, याचें द्योतकच होय. नाहींतर मोठ्या माणसाचे वजनानें लहान मूल केव्हांच चेंगरून जावयाचें ! यांत उत्तोल करणाराचें विशेष कौशल्य आहे, हें विसरून चालणार नाहीं.

उडी क्रमांक १४

उडी क्रमांक १५

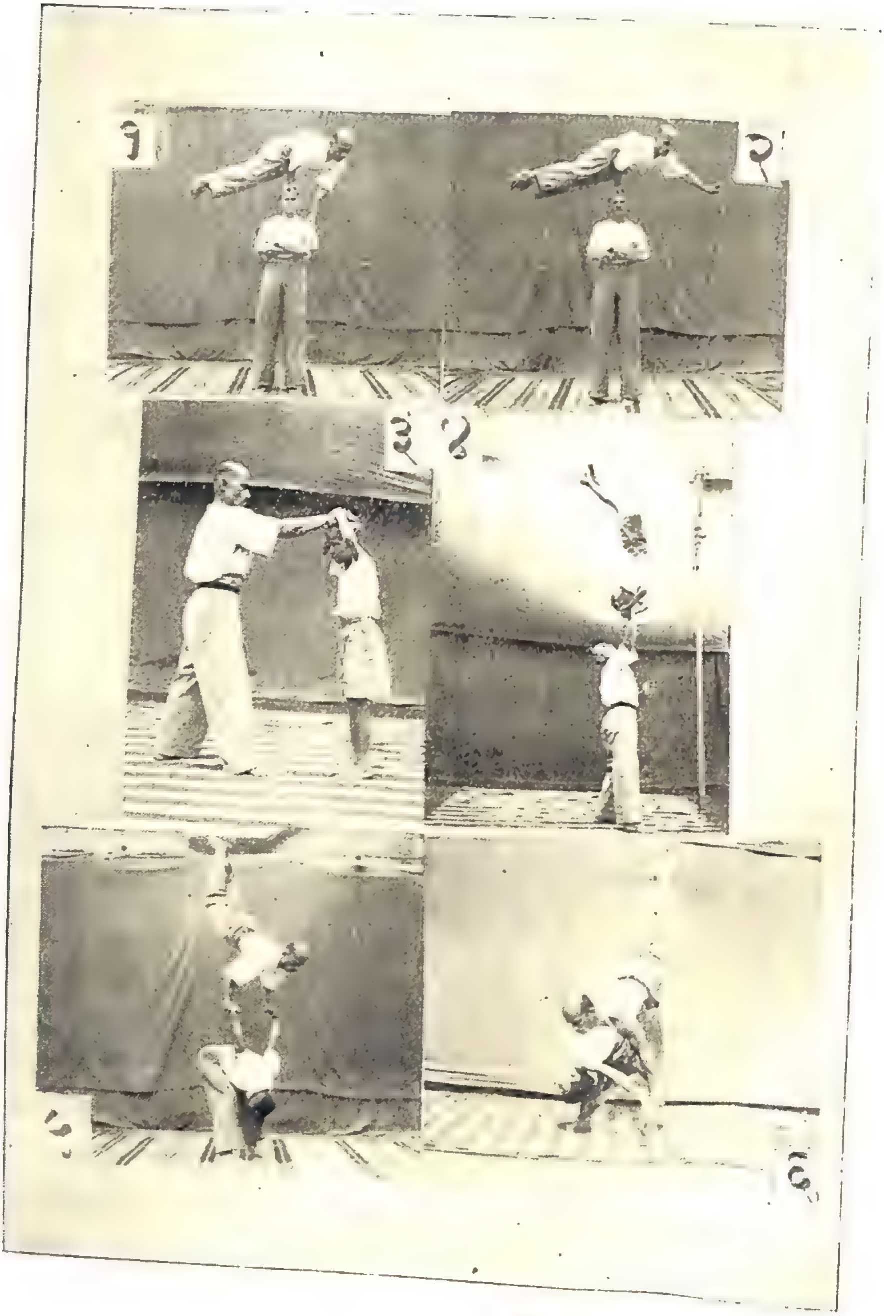
उडी क्रमांक १६

उडी क्रमांक १७



चित्र संख्या ८४८–४५२

उडी
क्रमांक
१८
तें
२१



चित्र संख्या ८५३–८५८

उभा असलेल्या गड्याचे डोक्यावर एका हाताचा ताजवा–(उडी क्रमांक १८):– एका गडयानें सरळ उभें राहिल्यानंतर दुसऱ्या गडयानें त्याचे पाठीमागून खांद्यांवर जावें आणि उजव्या हाताचें कोपर वांकवून व त्या हाताचा पंजा उभें रहाणाराचे डोक्यावर चित्र अंक १ प्रमाणें ठेवून डावा हात त्याचे डाव्या खांद्यावर टेकून ठेवावा. नंतर शरीर उजवीकडे वळवून पाय चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें लांब करावे. यानंतर ताजवा करणारानें आपला डावा हात त्याचे खांद्यावरून उचलून चित्र अंक २ प्रमाणें डावीकडे लांब करावा व उजवे कोपरावर शरिराचा तोल सांभाळून धरून ताजवा करावा.

हातावर डोकें टेकून उत्तोल–(उडी क्रमांक १९):—दोन गडयांनीं जमिनीवर समोरासमोर उभें रहावें. हा उत्तोल करणारा गडी लहान मुलगा असावा म्हणजे उत्तोल करणें सोपें जातें. खालीं उभें रहाणाऱ्या मोठया गडयानें चित्र अंक ३ प्रमाणें उत्तोल करणाऱ्या मुलाच्या डोक्यावर आपला उजवा हात ठेवावा आणि त्या मुलानें त्या डोक्यावर ठेवलेल्या हातावर आपले हातांची गोफण बांधावी. नंतर मोठया गडयानें आपला डावा हात त्या मुलाचे पोटाखालीं देऊन त्याचे पाय मागचे बाजूनें वर फेंकावे आणि त्याच वेगांत आपला उजवा हात वर करून चित्र अंक ४ प्रमाणें उत्तोल राहिल्यावर आपला डावा हात त्याचे पोटाखालून काढून घ्यावा. मुलानें आपले हातांची पकड घट्ट धरून शरीर ताठ ठेवावें.

खालीं वांकून उलट केलेल्या हातांवर पूर्णोत्तोल–(उडी क्रमांक २०):—एका गडयानें जमिनीवर ओणवें उभें राहिल्यानंतर आपले हात पीळ देऊन चित्र अंक ५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मागचे बाजूनें वर करावे. नंतर दुसऱ्या गड्यानें त्याचे पाठीमागें उभें राहून त्यानें वर केलेले हात आपले हातांनीं धरावे. नंतर हातांवर दाब देऊन आपले पाय मागचे बाजूनें वर नेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा. उलट्या हातांवर उत्तोल करणें फार अवघड आहे.

कमान करणाऱ्या मुलाचे पायांवर हात ठेवून पूर्णोत्तोल–(उडी क्रमांक २१):— एका मुलानें कमान करून मागचे बाजूनें चित्र अंक ६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें आपले हातांनीं आपले पायांचा पावलांवरील भाग धरावा. नंतर दुसऱ्या गड्यानें त्या मुलाचे पुढचे बाजूस उभें राहिल्यानंतर पुढें वांकून आपले हातांनीं त्या मुलाचे पायांचा तोच भाग धरावा. नंतर आपले पाय मागचे बाजूनें वर नेऊन चित्र अंक ६ प्रमाणें कमान करणाऱ्या मुलाचे पायांवर पूर्णोत्तोल करावा.

श्री.

(२१) तिघांच्या तोलाचीं कामें

तिघांचा तोल (प्र. १ ला):—एका गड्यानें स्वत:चे गुडघे वांकवून उभें रहावें. नंतर जमिनीला पाठ न लागेल असा तोल मागें टाकावा व डावा हात जमिनीवर टेकून उजवा हात वर करावा. दुसऱ्यानें पहिल्याचे तोंडाकडे पाठ करून त्याच्या पायांवर उभें रहावें. नंतर शरिराचा तोल मागें टाकून त्याच्या उजव्या हातावर मान ठेवावी व दोन्ही हात उंच करावे. तिसऱ्यानें पहिल्याच्या उजव्या खांद्यांवरून वर चढावें व चित्र अंक १ प्रमाणें पूर्णतोल करावा.

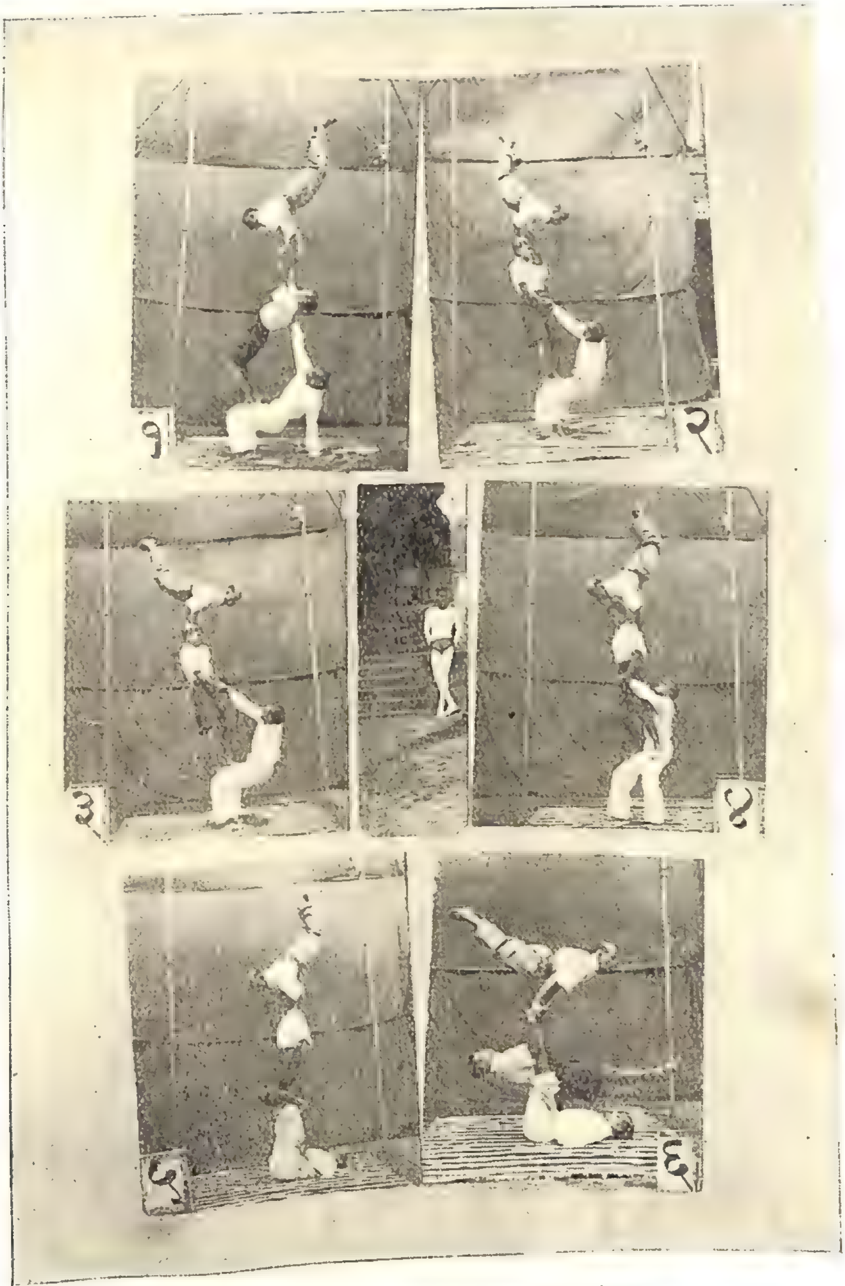
लेखक: रा. नरहरि कमळाकर बिवरे, "व्यायामपटु" व्यायाम शिक्षक, हायस्कूल बाराँ (कोटा स्टेट)

तिघांचा तोल–(प्र. २ रा):—एका गड्यानें गुडघे वांकवून व डावा हात कंबरेवर आणि उजवा हात पुढें करून उभें रहावें. दुसऱ्यानें त्याचा उजवा हात धरून त्याच्या गुडघ्यांवर उभें रहावें आणि डावा हात कंबरेवर ठेवावा. तिसऱ्यानें दुसऱ्याच्या मागून वर चढून त्याच्या खांद्यांवर उभें रहावें. नंतर उजवा हात त्याचे डोक्यावर व डावा हात खांद्यावर ठेवून चित्र अंक २ व ३ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा.

तिघांचा तोल–(प्र. ३ रा):—एका गड्यानें आपले पाय गुडघ्यांतून वांकवून उभें रहावें. नंतर दुसऱ्यानें त्याजकडे पाठ करून त्याच्या दोन्ही मांड्यांवर चढून उभें रहावें. त्याचा तोल पुढें जाऊं नये म्हणून पहिल्यानें आपल्या हातांनीं त्याच्या कंबरेस विळखा मारून त्यास धरावें. दुसऱ्यानें पहिल्याचे दोन्ही हात आपल्या हातांनीं धरावे. नंतर तिसऱ्यानें पहिल्याच्या मागून वर चढून त्याच्या खांद्यांवर उभें रहावें व आपले हात दुसऱ्याचे खांद्यांवर ठेवून पाय मागून वर उडवावे आणि चित्र अंक ४ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा.

तिघांचा तोल–(प्र. ४ था):—एका गड्यानें आपले पाय उंच करून जमिनीवर उताणें निजावें व हातांनीं मांड्या दाबून धराव्या. दुसऱ्यानें त्याजकडे पाठ करून उभें रहावें. नंतर पहिल्यानें आपलीं पावलें त्याच्या ढुंगणाखालीं घालून त्यास पायांवर उचलावें. दुसऱ्यानें त्याच्या पायांवर बसून आपल्या पायांत त्याचे पाय दाबून धरावे. तिसऱ्यानें दुसऱ्याच्या खांद्यांवर चढून उभें रहावें. नंतर दोन्ही हात त्याच्या खांद्यांवर ठेवून चित्र अंक ५ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा.

तिघांचा तोल–(प्र. ५ वा):—एका गड्यानें जमिनीवर उताणें निजून पाय



चित्र संख्या ८५९-८६४

उंच करावे. दुसऱ्यानें त्याजकडे तोंड करून उभें रहावें. नंतर खालीं बसल्यासारखें करून व दोन्ही हातांनीं त्याचीं पावलें धरून टिंगावें. नंतर उताणें निजून पहिल्याच्या मांड्यांमधून आपले पाय लांब करून ते ताठ ठेवावे. तिसऱ्यानें दुसऱ्या गड्याच्या बाजूस उभें रहावें. नंतर पहिल्या गड्याचे पावलांवर हातांचे पंजे ठेवून व मागून पाय वर उडवून चित्र अंक ६ प्रमाणें पाय ताठ करून ताजवा करावा.

चित्र संख्या ८६५–८६९

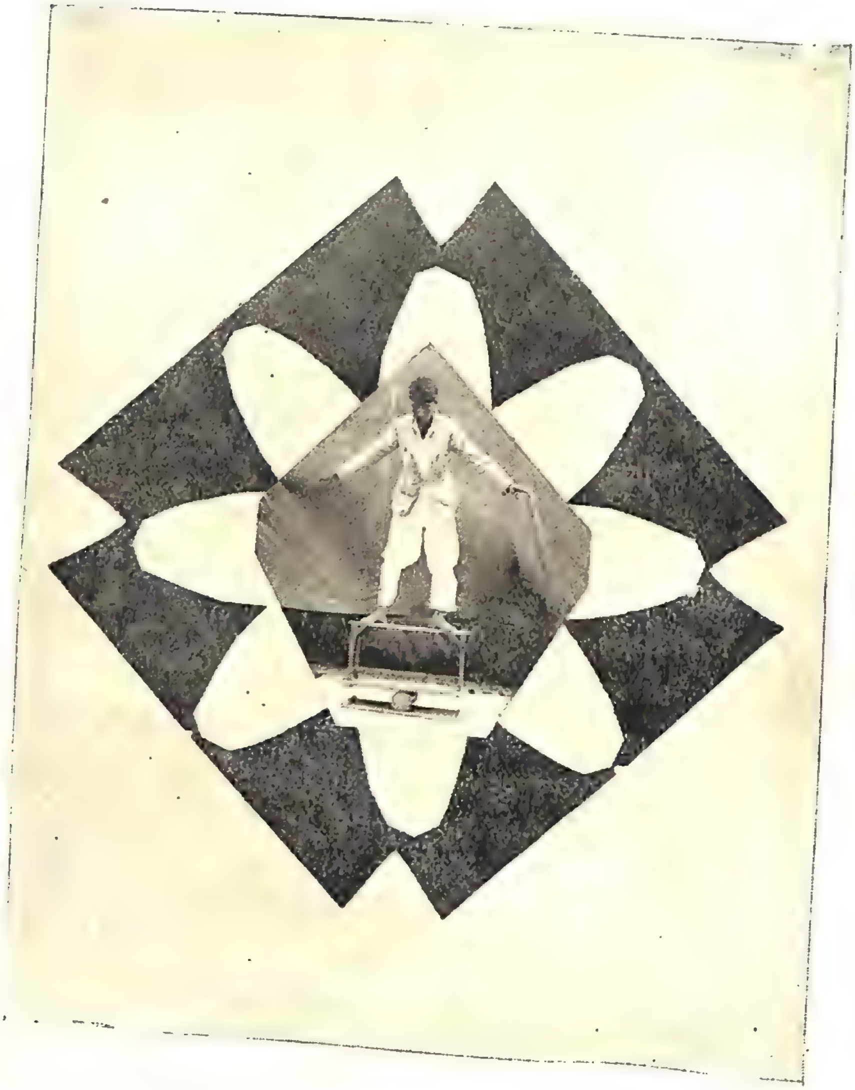
तिघांचा तोल–(प्रकार ६ वा):—एका गड्यानें उताणें निजून पाय उंच करावे; नंतर दुसऱ्या गड्यानें त्याचे पायांवर उताणें निजावें. पहिल्या गड्यानें आपला डावा पाय त्याच्या ढुंगणाखालीं व उजवा पाय त्याच्या मानेखालीं ठेवून त्यास पायांवर आडवें घ्यावें आणि पाय गुडघ्यांतून ताठ करावे. तिसऱ्यानें उजवा हात दुसऱ्याच्या मांडीवर व डावा हात त्याचे छातीवर ठेवून पाय मागून वर उडवावे आणि चित्र अंक १ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा.

तिघांचा तोल–(प्र. ७ वा):—सहाव्या प्रकाराप्रमाणें दुसरा गडी पहिल्याच्या पायांवर आडवा निजला म्हणजे त्यानें आपले हात वर करावे. नंतर तिसऱ्यानें दुसऱ्या गड्याचे तळहातांवर आपले हात ठेवून चित्र अंक २ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा.

तिघांचा तोल–(प्र. ८ वा):—एका गडयानें उताणें निजून पाय उंच करावे. दुसऱ्यानें पहिल्याच्या पायापाशीं पाठ करून उभें रहावें. नंतर पहिल्या गड्यानें आपले पाय खालीं आणून पंजे दुसऱ्या गड्याच्या गुडघ्यांचे लवणींस मागून लावावे. नंतर दुसऱ्यानें हात मांडयांस लावून व हळूंहळूं शरिराचा झोक मागें टाकून त्याच्या पायांवर आडवें निजावें. तो आडवा होत असतां पहिल्या गड्यानें पाय सरळ करावे. तिसऱ्यानें दुसऱ्याच्या पायांचे मोचे धरून खालीं दाबावे व छाती पुढें टाकून मागचे बाजूनें पाय वर न्यावे आणि चित्र अंक ३ प्रमाणें दोघांनीं ताजवा करावा.

तिघांचा तोल–(प्र. ९ वा):—आठव्या प्रकाराप्रमाणें दुसऱ्यानें पहिल्याच्या पायांवर आडवा ताजवा करावा. नंतर तिसऱ्यानें दुसऱ्याच्या पायांचे मोचे धरून खालीं दाबावे व पाय मागून वर उडवून चित्र अंक ५ प्रमाणें पूर्णोत्तोल करावा.

तिघांचा तोल–(प्र. १० वा):—एका गड्यानें डाव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर एका लहान मुलास त्याचे पाय धरून वर उचलावें आणि त्याचें उजवें पाऊल आपल्या डाव्या हातावर घेऊन तो हात आपल्या डाव्या मांडीवर टेकून ठेवावा व त्याचें डावें पाऊल आपल्या उजव्या हातानें धरून त्यास चित्र अंक ४ प्रमाणें धरावें. लहान मुलानें आपले हात कंबरेवर ठेवून शरीर ताठ ठेवावें. तिसऱ्यानें पहिल्याच्या मागच्या बाजूनें वर जाऊन खांद्यांवर उभें रहावें. नंतर डावा हात त्याचे खांद्यावर व उजवा हात त्याचे उजवे मनगटावर ठेवून पाय वर उडवून पूर्णोत्तोल करावा.



चित्र संख्या ८७०

श्री.

(२२) गडगड्यावरील तोल (रोलर बॅलन्स)

या गडगडयावर उत्तोल करण्यासाठीं तीन साधनें लागतात. (१) २॥ तें ३ फुट लांबीची व १॥ तें २ फुट रुंदीची लाकडाची एक फळी. या फळीवर चारहि बाजूंनीं अर्ध्या इंचाची लाकडी कोर लावलेली असते; त्यामुळें गडगडा फळीचे बाहेर जात नाहीं. या फळीस खालची फळी म्हणतात. (२) या फळीवर डमरूच्या आकाराचा एक फुट लांबीचा लाकडी ठोकळा ठेवतात, त्यास गडगडा असें म्हणतात. (३) या गडगडयावर ठेवण्याकरितां खालच्या फळी-इतक्याच लांबी रुंदीची एक लाकडी फळी घेतात. या फळीस वरची फळी म्हणतात. या फळीस लाकडी कोर नसते. खालच्या फळीस लाकडी कोर लावल्यानें त्या कोरेला वरची फळी अडवून ठेवतां येते आणि बहुधा गडगडा देखील त्या कोरेमुळें फळीच्या बाहेर जात नाहीं. जमीन सारखी करून त्यावर किंवा मेजावर खालची फळी ठेवून त्या फळीवर गडगडा ठेवतात आणि गडगडयावर वरची फळी ठेवून त्यावर उत्तोलाचीं कामें करावयाचीं असतात.

ले. :—सार्जन्ट वासुदेव भास्कर लोखंडे, 'व्यायामपटु,' इंदूर.

गडगड्यावरील तोलाचीं कामें उत्तम प्रकारें साधल्यावर देखील, नेहमीं तीं कामें करतेवेळीं कोणास तरी जवळ उभें करावें. गडगड्यावर फळी समतोल ठेवून त्यावर तोल केल्यानंतर जर गड-गडा एकाच बाजूस जाऊं लागला तर तो ज्या बाजूस जात असेल त्या बाजूचे पायावर जास्त दाब देऊन दुसरा पाय थोडा उंच उचलतांच वरची फळी खालच्या फळीवर टेकली जाऊन गडगडा निसटत नाहीं.

गडगड्यावर प्रत्येक उडींत तोलाचीं कामें केल्यानंतर खालीं उतरतेवेळीं एकदम उडी टाकून कधींच उतरूं नये. कारण उडी टाकतेवेळीं गडगड्यावरून पाय निसटून पडण्याचा संभव असतो. म्हणून कोणताहि तोल पूर्ण झाल्यावर डाव्या अगर उजव्या पायानें वरील फळी अगर चौकट एका बाजूनें दाबून खालच्या फळीस टेकावी आणि नंतर खालीं जमिनीवर उतरावें.

गडगड्यावर उभें रहाणें-(उडी क्रमांक १) :—जमिनीवर अगर मेजावर एक कापड घालून त्यावर खालची लाकडी फळी ठेवावी. त्या फळीवर गडगडा ठेवून त्यावर वरची लाकडी फळी ठेवावी. वरची फळी ठेवतांना चित्र अंक १ प्रमाणें तिची एक बाजू खालच्या फळीवर टेकून ठेवावी आणि त्या फळीवर चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें डावा पाय सरळ व उजवा पाय किंचित् वांकलेला ठेवून उभें रहावें. नंतर उजव्या पायानें वरच्या फळीस दाबून फळीची डावी बाजू चित्र अंक २ प्रमाणें उंच करावी आणि आपले हात आवश्यकतेप्रमाणें वर खालीं करून तोल साधावा.

एका गड्यास मांडीवर घेऊन उत्तोल करणें-(उडी क्रमांक २) :—चित्र अंक १ प्रमाणें तयारीनें गडगड्यावर उभें राहिल्यानंतर दुसऱ्या गड्यास आपले पुढचे बाजूनें चित्र अंक ३ प्रमाणें आपल्या मांड्यांवर त्याचे पाय ठेवून उभें करावें आणि आपले हातांनीं त्याचे कंबरेस विळखा घालावा. नंतर गडगड्यांवर उभें रहाणारानें आपल्या उजव्या पायावर जोर देऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें वरच्या फळीची डावी बाजू वर करावी आणि तोल संभाळून उभें रहावें. मांडीवर उभें रहाणारानें आपले हात दोन्ही बाजूंस लांब करून तोल संभाळण्यास मदत करावी.

एका गड्यास खांद्यावर निजवून उत्तोल करणें-(उडी क्रमांक ३) :—चित्र अंक १ प्रमाणें तयारीनें गडगड्यावर उभें राहिल्यानंतर दुसऱ्या एका मुलास चित्र अंक ५ प्रमाणें आपले उजवे खांद्यावर निजवावें व आपले हातांनीं त्यास धरावें. खांद्यावर निजणाऱ्या मुलानें आपली कंबर वांकवून हात व डोकें पुढच्या बाजूस व पाय मागचे बाजूस लोंबकळते ठेवावे. यानंतर गडगड्यावर उभें रहाणारानें आपले उजवे पायानें फळी दाबून चित्र अंक ६ प्रमाणें वरच्या फळीची डावी बाजू वर करावी आणि गडगड्यावर तोल राखावा.

सूचना :—ज्या उडींत दोन्ही हात अडकले असल्यानें ते वर खालीं करून उत्तोल साधण्यास सवड नसते, त्या उडींत आवश्यकतेप्रमाणें पाय वांकवून उत्तोल साधावा लागतो. ही उडी मुलास डाव्या खांद्यावर घेऊन देखील करतां येते.

उडी क्रमांक १

उडी क्रमांक २

उडी क्रमांक ३

चित्र संख्या ८७१–८७६

उडी क्रमांक ४

उडी क्रमांक ५

उडी क्रमांक ६

उडी क्रमांक ७

चित्र संख्या ८७७–८८२

एका मुलास मांडीवर एक पाय व मानेवर एक पाय असा उभा करून तोल– (उडी क्रमांक ४) :—एका मुलास पुढच्या बाजूने मांडीवर उभें करावें. नंतर त्या मुलानें गडगड्यावर उभें रहाणाराच्या मानेशीं आपला उजव्या पायाचा पंजा अडकवून व डावा पाय त्याच्या उजव्या मांडीवर ठेवून चित्र अंक १ प्रमाणें आपलें शरीर डावीकडे वळवावें, पण तोंड समोर करावें आणि हात शरिराचे बाजूंस लांब करून ठेवावे. गडगड्यावर उभें रहाणारानें आपले डावे हातानें त्या मुलाची निकर कंबरेजवळ धरून ठेवावी आणि उजवा हात उजवे बाजूस लांब करावा.

यानंतर गडगड्यावर उभें रहाणारानें आपले उजवे पायानें फळी दाबून चित्र अंक २ प्रमाणें त्या फळीची टेकलेली डावी बाजू उंच करावी आणि तोल करावा.

खांद्यांवर मुलास घेऊन तोल–(उडी क्रमांक ५) :—एका मुलास चित्र अंक ३ प्रमाणें आपले खांद्यांवर त्याचे पाय ठेवून उभें करावें व आपले हातांनीं त्याचे पाय धरून ठेवावे. खांद्यांवर उभें राहिलेल्या मुलानें आपले हात शरिराचे दोन्ही बाजूंस लांब करून ठेवावे. नंतर गडगड्यावर उभें रहाणारानें आपले उजवे पायानें फळी दाबून चित्र अंक ४ प्रमाणें फळीचें टेकलेलें डावे टोंक उंच करावें आणि गडगड्यावर तोल राखावा.

खांद्यांवर दोन मुलें घेऊन उत्तोल–(उडी क्रमांक ६) :—एका मुलानें गडगड्यावर उभें रहाणाराचे मानेवर बसावें आणि आपले पाय त्याचे खांद्यांवरून पुढच्या बाजूस आणून त्यांनीं त्याचे बगलेंत दाबून धरावें. नंतर खांद्यावर बसलेल्या मुलाचे लोंबकळते असलेले हात गडगड्यावर उभें रहाणारानें आपले हातांनीं धरून ठेवावे. नंतर दुसऱ्या एका मुलानें गडगड्यावर उभें रहाणाराचे पाठीवरून खांद्यांवर बसलेल्या मुलाचे खांद्यांवर जावें आणि चित्र अंक ५ प्रमाणें त्याच्या खांद्यांवर बसून आपले पायांनीं त्याच्या बगलेंत दाबून धरावें. यानंतर गडगड्यावर उभें रहाणारानें आपले उजवे पायानें फळी दाबून त्या फळीचें टेकलेलें डावें टोंक चित्र अंक ५ प्रमाणें वर करावें आणि तोल संभाळून उभें रहावें.

गडगड्यावरील पूर्णोत्तोल–(उडी क्रमांक ७) :—गडगड्यावरील फळीचें डावें टोंक खालच्या फळीवर टेकून ठेविल्यानंतर गडगड्याच्या मागचे बाजूस उभें राहून व कंबर वांकवून हात गडगड्यावर ठेवावे. नंतर डावे हातावर अधिक जोर व उजवे हातावर कमी जोर देऊन कंबर मागचे बाजूनें वर करीत पाय मागचेच बाजूनें वर न्यावे आणि चित्र अंक ६ प्रमाणें गडगड्यावर पूर्णोत्तोल करावा. यानंतर उत्तोल साधल्यावर उजवे हातानें फळी दाबून व डावे हाताचा जोर थोडा कमी करून चित्र अंक ६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें गडगड्यावरील फळी एका पातळींत घ्यावी व त्यावर पूर्णोत्तोल करून रहावें.

गडगड्यावर दोन्ही बाजूंस फळ्या बसविलेलें मेज ठेवून तोल करणें–(उडी क्रमांक ८):—गडगड्यावर फळीच्या ऐवजीं मेज ठेवावें. तें एका बाजूनें खालच्या फळीवर चित्र अंक १ प्रमाणें टेकून ठेवावें आणि त्याच्या खालच्या फळीवर उभें रहावें. नंतर आपले हात चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें मेजाच्या वरच्या चौकटीवर ठेवून उजव्या हातानें व उजव्या पायानें तें उजवीकडे दाबावें आणि चित्र अंक २ प्रमाणें डावीकडे टेकलेलें मेज वर करून खालील फळीवर तोल करावा. नंतर नुसत्या हातांचे दाबानें गडगड्यावर तोल ठेवून चित्र अंक ३ प्रमाणें मेजाच्या वरच्या चौकटीवर हातांजवळ एक एक पाय ठेवावा. नंतर चौकटीवरील हात उचलून व कंबर सरळ करून चित्र अंक ४ प्रमाणें मेजावर उभें राहून तोल साधावा.

गडगड्यावर फळी ठेवून तोल करण्यापेक्षां मेज ठेवून त्यावर तोल करणें जास्त अवघड आहे म्हणून फळीवर तोल करण्याचा चांगला सराव झाल्याशिवाय मेज ठेवून तोल करण्याचा प्रयत्न करूं नये.

उडी
क्रमांक
८

चित्र संख्या ८८३-८८६

उडी
क्रमांक
९

उडी
क्रमांक
१०

उडी
क्रमांक
११

चित्र संख्या ८८७-८९१

गडगड्यावर ठेवलेल्या मेजावरील कौशल्याचीं कामें–(उडी क्रमांक ९):—गडगड्यावर मेज ठेवून व त्या मेजावर उभें राहून तोल साधल्यानंतर (१) चित्र अंक १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उत्तोल तसाच ठेवून हातांनीं अंगांतील कोट काढून टाकणें, (२) त्यानंतर अंगांतील सदरा काढून तो चित्र अंक २ प्रमाणें आपले मित्राच्या स्वाधीन करणें, (३) त्यानंतर तोल संभाळून हातांनीं पायांतील विजार काढणें, (४) तसेंच एकएक कपडा अंगावर चढवणें वगैरे, कौशल्याचे अनेक प्रकार करतां येतात.

गडगड्यावर मेज ठेवून त्यावर दोघांचा तोल–(उडी क्रमांक १०):—गडगड्यावर एका बाजूनें मेज टेकलेलें ठेवून त्यावर उभें रहावें आणि पुढच्या बाजूनें दुसऱ्या गड्यास आपले मांड्यांवर त्याचे पाय ठेवून उभें करावें. नंतर आपले पाय गुडघ्यांतून वांकवून हातांनीं त्याचे कंबरेस मिठी मारावी. मांडीवर उभें रहाणारानें आपले हात शरिराचे दोन्ही बाजूंस लांब करून ठेवावे. यानंतर मेजावर उभें रहाणारानें आपले उजवे पायानें मेजावर जोर देऊन व खालच्या फळीवर टेकलेल्या मेजास चित्र अंक ४ प्रमाणें वर करून त्यावर तोल धरून थांबावें.

बाटल्यांवरील मेजावर गडगड्याचा तोल–(उडी क्रमांक ११):—मेजावर एक स्वच्छ चादर घालून त्यावर मध्यभागीं, वर ठेवायच्या दुसऱ्या मेजाच्या अंदाजाप्रमाणें, सारख्या अंतरावर चार बाटल्या ठेवाव्या. त्या चार बाटल्यांवर वरील दुसऱ्या मेजाचे चार खुर (पाय) ठेवून त्या मेजावर गडगडा ठेवावा आणि त्या गडगड्यावर फळी ठेवावी. प्रारंभीं ती फळी डाव्या बाजूनें मेजावर टेकलेली ठेवावी. नंतर तोल करणारानें या वरील मेजावर हळूंहळूं तोल साधून गडगड्यावरील फळीवर डावा पाय सरळ व उजवा पाय थोडा वांकवून उभें रहावें. नंतर उजवे पायानें गडगड्यावरील फळीच्या उजवे बाजूस दाब देऊन डावीकडील टेकलेली बाजू चित्र अंक ५ प्रमाणें वर करावी आणि आपले हात आपले दोन्ही बाजूंस लांब करून तोल करावा.

श्री.

(२३) कसरतींचीं झाडें (पिरॅमिडस्)

(लेखक :—श्रीमंत दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार, बी.ए., एल्एल्.बी., बडोदें.)

"कसरतींचीं झाडें" हा कसरतींचा एक स्वतंत्र प्रकार आहे. कसरत करणारीं अनेक माणसें मिळून निरनिराळ्या आकारांच्या ज्या आकृति अगर रचना तयार करतात त्यांस कसरतींचीं झाडें म्हणण्याचा प्रघात पडला आहे. एकावर एक माणसें उभीं करून ज्या निरनिराळ्या आकर्षक रचना तयार करतात त्यांचा देखावा सर्वसाधारणपणें झाडासारखा दिसतो, म्हणून कसरतींच्या या प्रकारास झाडें हें नांव पडलें आहे. इंग्रजींत यांस 'जिम्नॅस्टिक पिरॅमिडस्' कसरतींचे पिरॅमिडस् असें म्हणतात. इजिप्तमध्यें तेथील राजांचीं फार प्रचंड थडगीं बांधलेलीं आहेत. त्यांचा आकार त्रिकोणासारखा असतो. त्यांस तिकडे पिरॅमिडस् असें म्हणतात. या थडग्यांचा पाया रुंद असून त्यांवरील भाग टोंकाकडे निमुळता होत गेलेला असतो. त्यामुळें त्यांचा आकार एखाद्या रुंद बुडाच्या त्रिकोणासारखा दिसतो. युरोपीय देशांतून कसरतींचीं झाडें करण्याचा प्रघात प्रथम सुरू झाला त्यावेळीं या विविध रचनांचा आकार पिरॅमिडस्सारखा म्हणजे खालचे बाजूस रुंद व वर निमुळता असा करण्यांत येत असे. त्यामुळें कसरतींच्या अशा रचनांस 'पिरॅमिडस्' असें नांव रूढ झालें आहे.

हा कसरतींचा प्रकार फार जुन्या वेळेपासून युरोपीय देशांत प्रचलित आहे. खिस्ती शकापूर्वी २००० वर्षांवर काढलेलीं अशा प्रकारच्या कसरतींच्या पिरॅमिडस्चीं चित्रें इजिप्तमध्यें सांपडलीं आहेत. नंतर ग्रीक लोकांनीं जेव्हां ऑलिंपिकचे खेळ सुरू केले तेव्हां त्यांतहि अशा प्रकारचे कसरतींचे पिरॅमिडस् करून दाखवित असत. पुढें रोमन साम्राज्याचे वेळींहि या कसरतींच्या प्रकारांचें शिक्षण रोमन शिपायांस देत असत. किल्ल्याच्या भिंतीवर चढून जाण्यास या कसरतींच्या शिक्षणाचा चांगला उपयोग होत असे. यानंतर इटालियन लोकांच्या खेळांच्या सामन्यांत पिरॅमिडस् करून दाखविण्याची चढाओढ चालू झाली. उंचांत उंच पिरॅमिड सफाईनें करून दाखविणारास इनाम देण्यांत येत असे. या वेळेपर्यंत डबलबार, शिडी वगैरे साधनें घेऊन पिरॅमिड करण्याचा रिवाज नव्हता. नुसतें मनुष्यावर मनुष्य चढवून पिरॅमिड करीत असत. नंतर सुमारें २००—३०० वर्षांपर्यंतच्या काळांत या कसरतींचा लोप झाला होता. पण अठराव्या शतकांत या कसरतींचा प्रसार पुनः जर्मनींत सुरू झाला व तो अजून तसाच चालू आहे. हल्लीं देखील इंग्लंडपेक्षां युरोपमधील इतर देशांतूनच या पिरॅमिडस्चा जास्त प्रचार असल्याचें आढळून येतें. फ्रान्समध्यें पिरॅमिडस्च्या कसरतींचीं एके काळीं पुष्कळच प्रगति झाली.

सन १९१२ मध्यें 'सोकोल फेस्टिव्हल' प्रेग शहरीं झालें. त्यांत ४०० माणसांनीं मिळून एकदम वीसावीसांच्या ओळी करून नाना प्रकारचीं पिरॅमिडस्चीं उत्कृष्ट कामें करून दाखविलीं.

व्यायामशाळांतून या कसरतींच्या प्रकारांचा प्रचार होणें जरूर आहे. १०–१२ माणसांनीं निरनिराळ्या प्रकारचीं झाडें समारंभांत स्फूर्तीनें करून दाखविणें म्हणजे या सर्व माणसांना एकमेकांशीं एकमतानें कामें करण्याची संवय असणें जरूर असतें. हा एक प्रकारचा संघव्यायाम (टीमवर्क) आहे असेंच म्हटलें पाहिजे. झाडें नीट करावयाचीं असल्यास त्यासाठीं चांगला अभ्यास करावा लागतो. तीन चार मजल्यांचीं उंच झाडें करणें ज्यास्त कठीण असतें. १५–२० फूट उंचीवर जाऊन एखाद्या विद्यार्थ्यानें कमान करून दाखविणें हें सोपें काम नाहीं. असलीं कामें करणारांच्या अंगीं शक्ति, चपळता, धैर्य, प्रसंगावधान वगैरे अनेक शारीरिक व मानसिक गुण असणें जरूर असतें. शिवाय संघानें मिळून कामें करण्याची उत्तम लायकीहि लागते. या शिवाय निरनिराळ्या प्रकारचीं सुंदर झाडें करून दाखविणारांच्या अंगीं सौंदर्य व सारखेपणा (सीमिट्री) या गुणांचा विकास असावा लागतो. त्यामुळें उत्तम प्रकारचीं झाडें स्फूर्तीनें करून दाखविलीं तर प्रेक्षकांकडून केव्हांहि प्रशंसा केली जाते. त्यामुळें कोणत्याहि व्यायामशाळेचा कसरतींचा कार्यक्रम या झाडांचे अभावीं अपुराच समजला पाहिजे.

या झाडांच्या शेंकडों नवीन तऱ्हा होऊं शकतात. शिक्षक हुशार असेल व काम करणारे विद्यार्थी तोलाच्या निरनिराळ्या प्रकारांत तरबेज असतील तर अनेक प्रकारचीं निरनिराळीं झाडें बसवितां येतात. विद्यार्थ्यांच्या एक किंवा अनेक रांगा करून झाडें होऊं शकतात. चौकोनी, त्रिकोणी अगर गोल आकृतींत विद्यार्थी उभे करून झाडें करतां येतात. साधारणपणें दोन, तीन अथवा चार मजल्यांचीं झाडें करण्याचा रिवाज पुष्कळ आहे. कांहीं झाडांची रचना जशीची तशीच कायम राखून त्यांस तसेंच पुढें अगर मागें चालतां येतें. हा झाडांचा प्रकार फार परिणामकारक होतो.

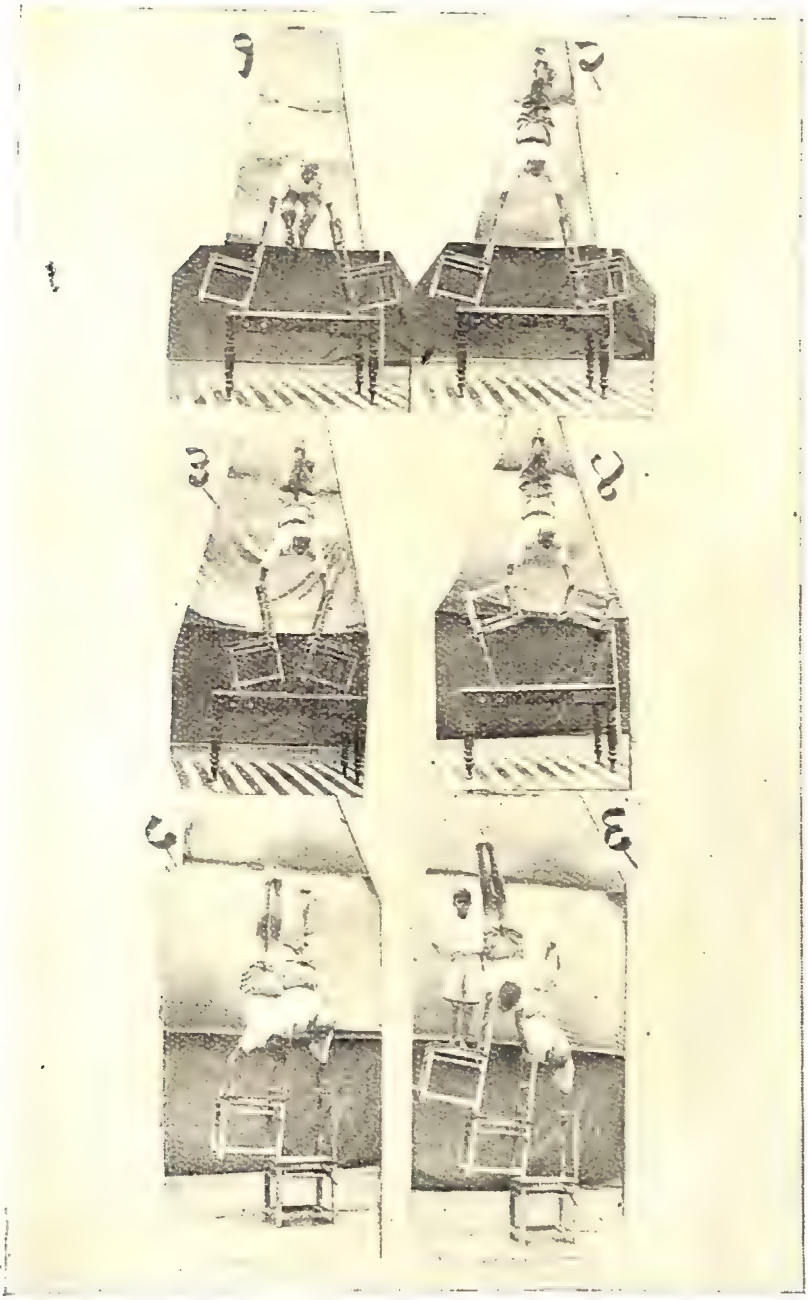
मल्लखांब, प्यॅरल्लबार्स, खुर्च्या, टेबलें, शिड्या वगैरे अनेक प्रकारचीं साधनें वापरून या झाडांचे अनेक प्रकार होऊं शकतात. त्यांपैकीं कांहीं प्रकार पुढें दिले आहेत.

जागेच्या सोईप्रमाणें कोणतीं झाडें करतां येतील हें ठरवावें. नंतर कोणत्या विद्यार्थ्यानें कोठें उभें रहावयाचें किंवा काय काम करावयाचें तें ठरवावें. यासाठीं झाडें ठरवितांना त्यापूर्वीं आलेल्या अनुभवावरून प्रत्येक विद्यार्थ्याच्या शक्तीच्या प्रमाणांत त्यांस कामें द्यावीं. मुख्यतः जमिनीवर उभे राहणारे किंवा बसणारे विद्यार्थी ज्यास्त मजबूत असावे लागतात. त्यांच्यावर उभे राहणारे विद्यार्थी हलक्या वजनांचे व त्यांवर उभे राहणारे ज्यास्त हलक्या वजनांचे असावे. तसेंच हीं झाडें बसवितांना तीं सुबक व सुंदर दिसतील अशी योजना करावी लागते.

खुर्चीवरील झाड.

चित्र संख्या ८९२

मेजावरील व खुर्चीवरील झाडें.



चित्र संख्या ८९३–८९८

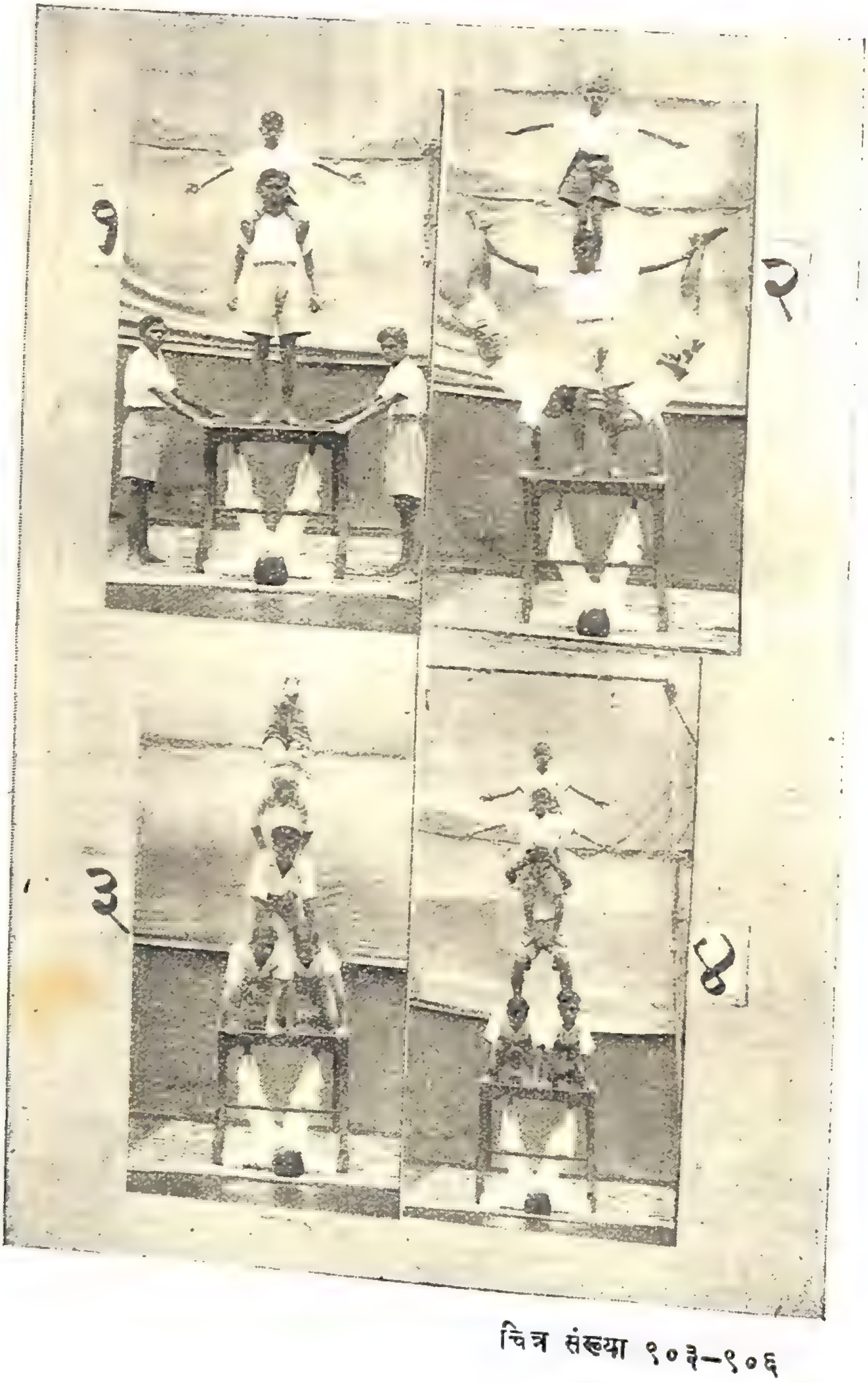
खुर्चीवरील झाडें.

चित्र संख्या ८९९–९००

खुर्चीवरील झाडें.

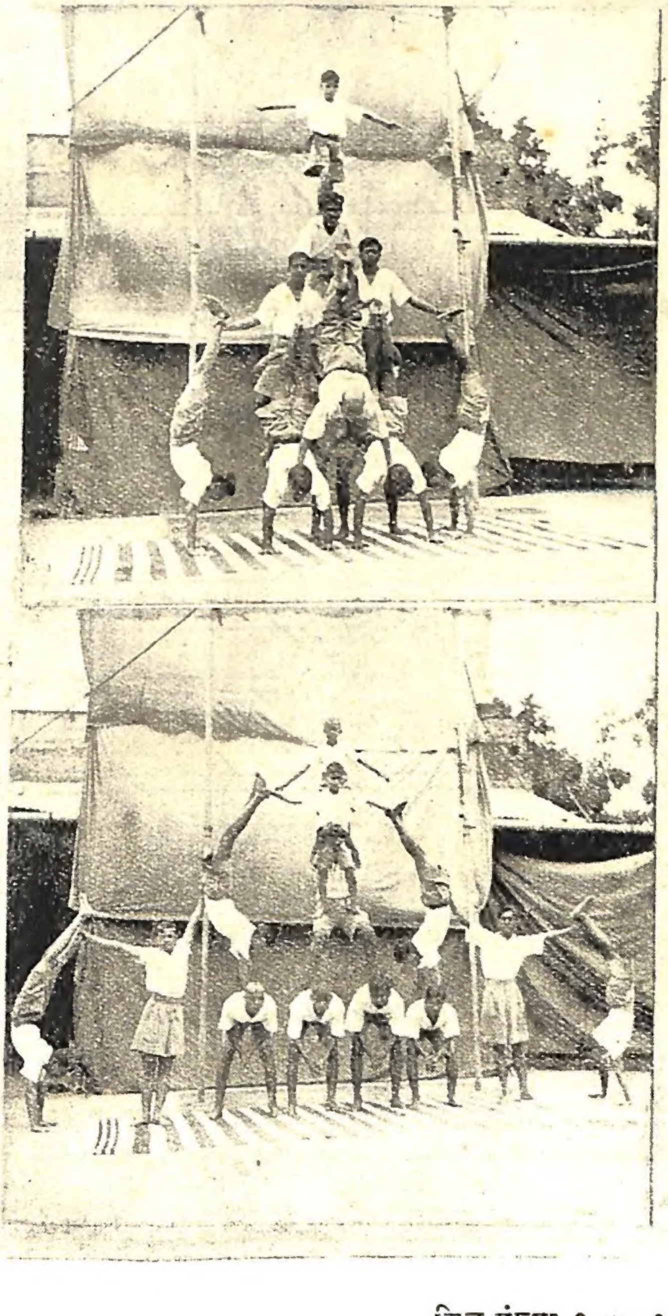
चित्र संख्या ९०१–९०२

मेजावरील झाडें.



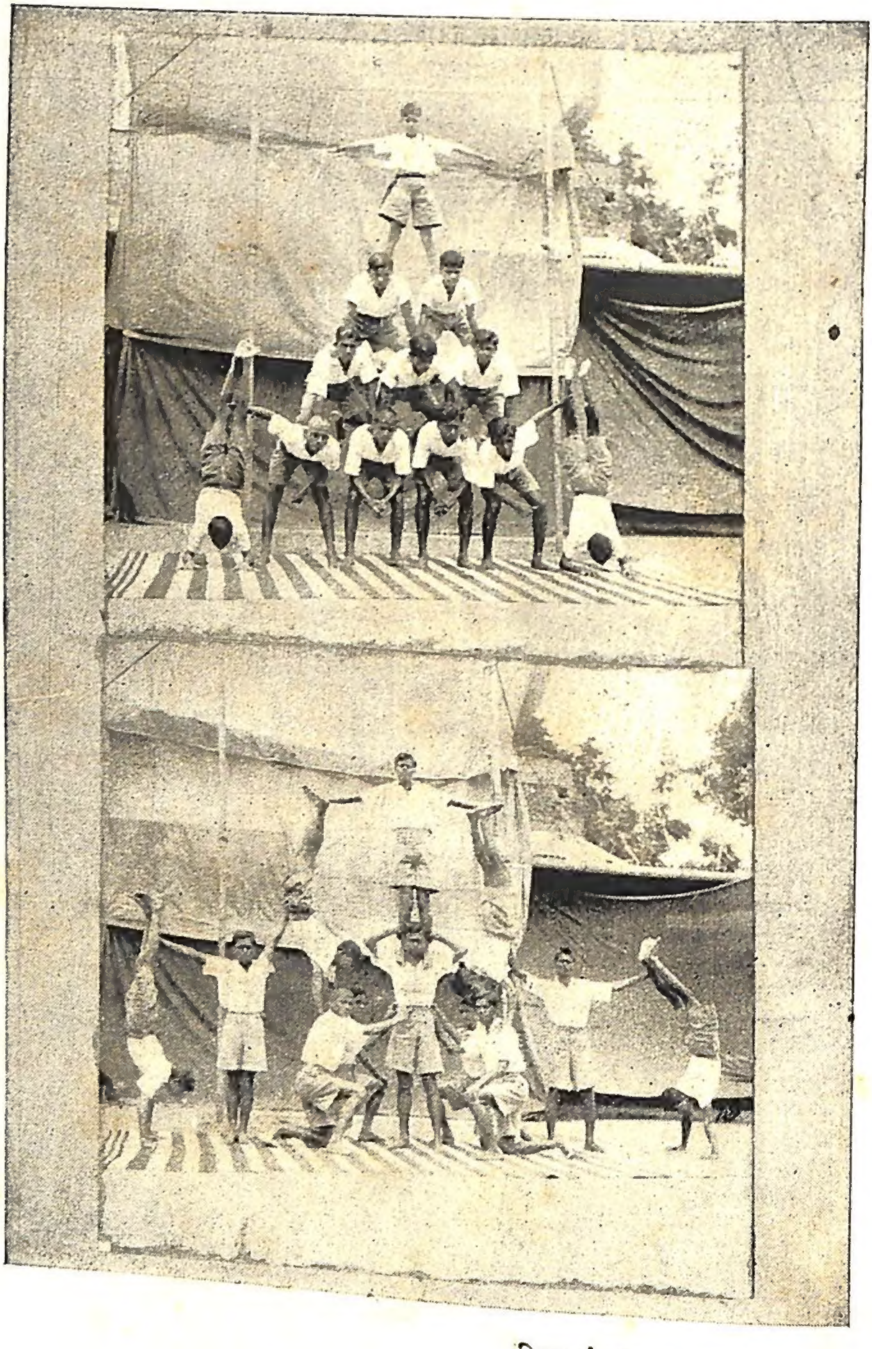
चित्र संख्या १०३–१०६

जमिनीवरील झाडें.



चित्र संख्या १०७-१०८

जमिनीवरील झाडें.



चित्र संख्या १०९–११०

खंड आठवा समाप्त.

व्यायाम कार्यालयाचें प्रकाशन.

		रु. आ. पै.
व्यायाम मासिक (मराठी)	वार्षिक वर्गणी	२– ८–०
,, (गुजराती)	,,	,,
,, (हिन्दी)	,,	,,
व्यायामज्ञानकोश खंड १ ते ७ (मराठी)	प्रत्येकीं	७– ०–०
,, खंड १ ते २ (गुजराती)	,,	७– ०–०
,, खंड १ ला (हिंदी)	...	७– ०–०
मल्लविद्याशास्त्र भाग १ ला (मराठी)	...	६– ०–०
,, भाग २ रा (,,)	...	६– ०–०
,, भाग १ ला (हिन्दी)	...	६– ०–०
,, भाग १ ला (गुजराती)	...	६– ०–०
चारित्र्यसुधा कादंबरी	...	१– ८–०
फरीगदका	...	२– ०–०
सचित्र योगासनें	...	१– ०–०
पहिलवान चित्रसंग्रह	...	१– ४–०
सँडो आल्बम	...	१– ४–०
विविध प्रकारची झाडें (पिरॅमिडस्)	...	१– ४–०
औषधसंग्रह	...	१– ०–०
विनोद	...	०–१०–०
गमतीचे व्यायाम	...	०–१०–०
चित्रमय हनुमान चरित्र... ...	...	०–१०–०
हनुमन्ती कुस्ती	...	१– ४–०

टपालखर्च निराळा.

व्यवस्थापकः—व्यायाम कार्यालय, बडोदें.

श्रीरामविजय छापखाना, रावपुरा, बडोदें